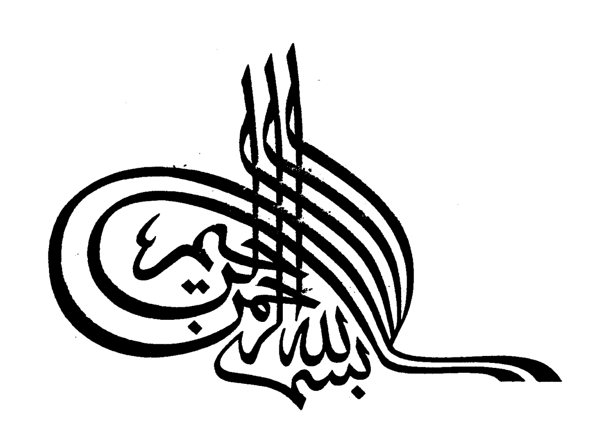
المهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية لمعلمة الروضة

الأستاذة الدكتورة
ابتهاج محمود طلبه
أستاذ المناهج وبرامج الطفل
قسم العلوم التربوية
كلية رياض الأطفال
جامعة القاهرة



فهرس الكتاب

مقدمة:

ثمة حاجة ملحة لقيام الطالبة/ المعلمة برياض الأطفال بدراسة مـادة المهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية واكتساب لياقة بدنية عاليـة لاعتبارين هامين وأساسيين.

الاعتبار الأول: يتمثل في تلك المهام الجسام التي تلقى على عاتق هذه الطالبة المعلمة حاجتها إلى الإلمـام بالمـصطلحات الحركيـة والرياضـية والتمرينات البنائية الشاملة التي تساعد على اكتسابها القوام الجيد.

الاعتبار الثاني: ينبع من دورها في المحافظة على قوام طفل الروضة وخلق الظروف الملائمة لاكتساب العادات الحركية السليمة وعلاج ما يكون اكتسبه من عادات سيئة قد تشوه قوامه ويتضمن هذا الكتـاب عـدة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول: المهارات والتربية والتربية الرياضـية ويتنـاول المهـارات ومكوناتها، وماهية التربية، والتربية الرياضية، ومظاهرها، والأهداف في التربية والتربية الرياضية.

الفصل الثاني: اللياقة البدنية ويتناول تعريفات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية، والتمرينات التي تنمي كل عنصر، ثـم مجموعـة الألعـاب الصغيرة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية، وشمل أيـضاً هـذا الفصل الاختبارات الخاصة لكل عنصر.

الفصل الثالث: ورد في هذا الفصل مجموعة كبيرة من التمرينات وتم تحديد أنواع التمرينات والأوضاع الأساسية والمشتقة والنداء وطريقة كتابة

التمرين ثم عرض مجموعة كبيرة من التمرينات الحرة، والتمرينات بأداة والتمرينات البنائية.

الفصل الرابع: قوام معلمة رياض الأطفال وكيفية المحافظة عليه وذلك عن طريق مجموعة من التمرينات المختلفة لجميع أجزاء الجسم.

الفصل الخامس: المعسكرات وكيفية التخطيط لها وعرض بعض الأشكال المختلفة للمعسكرات وطرق إدارتها.

وعلى الله قصد السبيل ،

المؤلفة

أ.د./ ابتهاج طلبه

الفصل الأول

المهارات والتربية

والتــــربيــــة الريــــاضيـــة

الفصل الأول
المهارات والتربية
والتربية الرياضية

المهارات:

تعتبر الحركة عند الإنسان أهم دليل يؤكد فكرة الوحدة أو الكل عند الإنسان، ذلك يكون الحركة في الإنسان تنتج عن التكامل الناشئ عن الجمع أو الربط بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار بعدين رئيسيين هما المكان والزمان، وكلما قويت عملية التكامل هذه كلما زاد ذلك من قوة وفعالية حركة الإنسان.

مفهوم المهارة:

يستخدم مصطلح المهارة في مجالات الحياة اليومة للدلالة على معاني متعددة، فنجد بعض الأطفال الصغار يجيدون مهارة الحبر أو المشي أو الجري أو قيادة الدراجات وفي مجال الصناعة تجد بعض العمال على مستوى عال من المهارة والبعض الآخر غير ماهرين. كما يوجد من هو متفوق في رسم اللوحات، وكثير منا يذكر مهارات بعض الأفراد في العزف على الآلات الموسيقية، ويتحدث بعض الناس عن مهارة بعض المهندسين النابهين في المباني المعمارية المتميزة وغير ذلك.

وتجد أن كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية يحتاج إلى مهارة خاصة كما أن كل إنسان حي يمارس أعمالاً يعتمد بشكل أو بآخر على مهارة، وأن الإنسان المتفوق في الحياة يمارس أعمالاً تعتمد بشكل رئيسي على إجادته لبعض المهارات الخاصة بهذه الأعمال.

تعريف المهارة:

- عرفها جثري ١٩٥٢ على أنها قدرة تكتسب بالتعلم حيث نفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم.

- ويشير رايتنج ١٩٧٥ بأنها تعني الكفاية في إنجاز (أداء) واجبات وأعمال خاصة محددة.
- ويعرفها قاموس ويستر ١٩٧٦ بأنها، القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية استعداده للإنجاز.
- ويبين سنجر ١٩٨٠ أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معــين وهــي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محـــدد، هذا الموقف يشتمل أساساً في مضمونة معايير الحكم على مـــستوى الأداء في المهارة.
- ويبين بارو ١٩٨٣ أن مصطلح المهارة يشير إلى القدرة على انجاز عمل ما.
- ويذكر كتاب ١٩٨٣ أن المهارة هي كل ما يمكن أن يعبر عنـــه بالإنجـــاز حيث يدل هذا الإنجاز على ما الذي تعلمه الفرد، وعلى مستوى إجادته لما تعلمه.
- ويبين كير ١٩٨٢ أن طبيعة المهارة تتحدد بعاملين أساسيين:
  ١- شكل وطبيعة العمل.
  ٢- النتائج المفترضة سلفاً بالنسبة للأداء المهاري.
- عرفها أمين الخولي وأسامة راتب أنها: "المفردات الأولية الأصـــلية فـــي حركة الطفل".
- عرفها ديوروبانجرازي Dauer & Pangrai بأنها: "حركة تؤدي من أجل ذاتها".
- ويعرفها عبدالحميد شرف بأنها: "حركات نشأت من طبيعة الإنسان يؤديها الطفل لذاتها تلقائياً وتكون على شكل حركة انتقالية أو ثابتة أو مركبة".

المهارة عمل أو فعل يمتاز بالتفرد والخصوصية ويكون لهذا العمـــل وجهة محدده وهي تكتسب أساس بالتعلم وليس معنى ذلك أن كل أشكال التعلم يمكن أن تؤدي إلى اكتساب المهارات فمن الممكن أيضاً أن يقبل الفرد علـــى

تعلم بعض المهارات ولكن يفشل فيها تماماً فقد يقدم الفرد على تعلم مهارات السباحة ويشترك في برامج خاصة بذلك ومع هذا فإنه قد لا يستطيع أن يقوم بالسباحة في الماء.

ونقسم المهارات الحركية عند الإنسان إلى نوعين من المهارات.

١- المهارات الحركية الكبيرة:

وهي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم وبخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع.

٢- المهارات الحركية الدقيقة:

ويتميز هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة لأنه يقوم على معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة، ولذلك فهو يتطلب بذل مجهود بدني أقل سنه بالنسبة للمهارات الكمية كما يتطلب مستوى عالي من الدقة واستخدام أوسع لقدرات الأساس.

وترى ابتهاج طلبة أن المهارة: أداء مرن قائم على أسس تدريبية مقننة/ يحس مدخلاتهاوعملياتها ومخرجاتها بكفاءة تامة وفقاً لطبيعة المدخلات في المنظومة، وتبني المهارة على عدد من الأسس العلمية التي تعتمد في خطواتها على إدراك بعض أبعاد النموذج الذي يرتبط بإكساب الطفل المهارات المختلفة.

وتعرفها بأن: المهارة هي قدرة الفرد على أداء عمل معين يحقق قيماً تربوية إيجابية بشرط أن تعود بالنفع على بناء قيم الفرد واتجاهاته وتعود على المجتمع بالخير والتقدم.

المهارات الحركية الأساسية الرئيسية:

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية الرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر في مراحل النضج البدني المبكرة مثل: الحبو، والمشي، الجري، والدحرجة والوثب، والرمي، والتسلق، والتعلق، وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج

البدني في مراحله الأولى، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذايطلق عليها البعض اسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية، ومن يلاحظ أن الكفاية في أداء تلك الأنماط الحركية يعتمدعلى عوامل رئيسية لأحداث الحركة و؟؟: القوة العضلية، والسرعة، والقدرة العضلية، والرشاقة، وتوافق العين واليد – العين والقدم، وغيرها من العوامل الرئيسية المحدثة للحركة.

التربية والتربية الرياضية:

معنى التربية:

يعرف الكثير من الناس التربية على أنها تلك العملية التربوية التي تأتي نتيجة لعملية التعليم والتعلم، ويظن البعض أنها نتيجة ما يلقاه الفرد من مختلف المعاملات بالمنزل من والديه وغيرها، كما يختلف معنى التربية من شخص لآخر تبعاً لفلسفة الأشخاص وثقافتهم.

والرأي أن التربية عملية مستمرة تحدث نتيجة لكل ما يمر به الشخص من أحداث وما يخوضه من تجارب. وعن طريق التربية يصبح الأشخاص أقدر على تفهم ما يعرض عليهم من أمور وما يمر بهم من تجارب. وتحدث التربية في كل مكان وكل زمان. ولا تقتصر على أسلوب معين كالمعرفة مثلاً.

معنى التربية الرياضية:

إن التربية الرياضية تعبير ذو شقين الشق الأول "التربية" والثاني "الرياضية" وبسهولة يمكن استنتاج أن التربية الرياضية هي لون من التربية أو أسلوب من أساليبها يتم عن طريق النشاط الرياضي.. وقدم حسن معوض تعريف متكامل شامل مانع للتربية الرياضية بأنها: "هي ذلك الجانب المتكامل من التربية، والذي يعمل على تنمية الفرد وتكييفه جسمانيا وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية.

والتربية الرياضية بأوجه نشاطها المتعددة تتناول الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والقدرة على التفكير بجانب عنايتها بـــ؟ ونمو الأعضاء الحيوية، فأثرها لذلك عميق قوي، وهي تعد من أقوى أسلحة الدولة لتربية أبنائها وإعدادهم لحياة سعيدة متدفقة.

الأهداف في التربية والتربية الرياضية:

الأهداف التربوية هي قائمة تضم مجموعة الغايات التي تسعى التربية إلى تحقيقها وهي توجهنا في تنظيم وقيادة البرامج التربوية. كما أنها تشير إلى نوع المادة الدراسية والخبرات التعليمية وطرق التدريس، والإجراءات الإدارية، وأساليب الإشراف التي تحتاج إليها، والأهداف تخدم أيضاً كقاعدة لتقويم النتائج النهائية.

أن أهداف التربية الرياضية إنما تقع في نسيج أهداف التربية. وليس هناك شيء اسمه هدف التربية الرياضية ليس هو في ذلك الوقت هدف التربية. والخبرة المتصلة بالتربية الرياضية كانت دائماً تعكس شعور الناس واعتقادهم وإحكامهم على الحياة وعلى الجسم البدني. وكانت التربية القديمة والتربية البدائية يؤكدان العناية بالبدن بسبب الحاجة الشديدة للقوة والجلد اللازمان للبقاء. فكانت أسبرطة مثلاً تغال في العناية بالبدن في حين أن أثينا أدمجت البدن والعقل في إطار رائع من الاتزان.

ولابد للنشء والشباب أن يحظى بفرص للإندماج في متنوعات من الأنشطة لأسباب ثلاثة:

١- ممارسة خبرة المرح والنمو المصاحب.
٢- محاولة عدد من الأنشطة حتى يمكن تحديد أيهما يمكن أن يوفر الميل الدائم بالنسبة للفرد.
٣- تنمية إدراك وتقدير عدد مناسب من الأنشطة البدنية الجوهرية.

والبرامج الحديثة توفر مجموعة من الأنشطة اللازم ممارستها حتى تتيح لجميع التلاميذ الخبرات الأساسية في عدد من الرياضات الجماعية

والفردية، وفي الألعاب والمسابقات، والأنشطة التوقيعية، والتمرينات التأهيلية والجمباز والترويح وبالإضافة إلى ذلك فهي تقدم أنشطة اختيارية تسمح بالتخصص، وتمنح الأفراد فرصاً للتعبير في الألعاب أو أنشطة يختارونها بأنفسهم.

الأغراض الخاصة للتربية الرياضية:

١- ترقية نمو البدن وتطوره وصيانته من خلال أنشطة تنمي في الفرد القوة والشدة والحيوية والمهارات والتوفيق – وهي تلك العناصر التي تمكن الفرد من أداء العمل اليومي بدون تعب لا مبرر له، وتدخر له طاقة إضافية تصرف بعيداً عن العمل في الترويح الشخصي.

٢- خدمة النمو الأهلية الاجتماعية في مجالات العلاقات مع الغير، والتعاون والمنافسة والتسامح والصفات الخلقية، والاعتراف بأهمية كل فرد.

٣- ترقية النمو الإنفعالي عن طريق خدمات تفيد الفرد في تأقلمه مع الجو المحيط به ومع الغير والتحكم في انفعالاته، والاسترخاء، والتعبير عن الذات والثقة بالنفس والاتزان، والتحرر من المغالاة والثقة بالنفس.

٤- توفير الترويح الصحي والتكامل لحياة الفرد الراهنة ولإرساء قواعد للترويح المتزن للمستقبل.

٥- ضمان مستوى عال من الصحة عن طريق اكتساب العادات الصحية والاتجاهات السلمية، والمثل العليا والمعلومات التي تؤدي إلى التخلص من التوترات والأمراض، حتى يتمكن الفرد من حماية نفسه وغيره في أوقات نقص الحيوية والمرض.

٦- مساعدة كل تلميذ لتكوين توازن ملائم بين العمل واللعب والتمرين والراحة والترويح والاسترخاء في أثناء حياته اليومية.

التربية الرياضية:

التربية الرياضية شكل من أشكال التربية وقد تأثر تعريف التربية الرياضية بنظريتين رئيسيتين، فالنظرية الأولى بدأها أرسطو وأكدها بعده ديكارت والتي يعتمد على تقسيم الفرد إلى بعدين الأول البعد الفعلي وينفصل عن البعد الثاني وهو البعد البدني والنظرية الثانية وهي النظرية الشاملة الجامعة وتتحدد، أن الفرد وحدة متكاملة بأبعاده الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ولا يمكن تنمية بعد بعيداً عن الآخر وكل بعد يؤثر في الآخر، وذلك لأن الإنسان لا يتركب من جسم فحسب، وهو لا يستطيع أن يقوم بنشاط حركي أو بدني دون أن يكون له علاقة بمقومات حياته ودون أن تتأثر الناحيتان العقلية والوجدانية بها. فالكيان الجسماني بأكمله يشترك اشتراكاً فعلياً في أي تمرين بدني، والحركة أساسي ما نحو الشخصية. ولذا كان من الواجب أن تعد مناهج شاملة معبرة تتضمن الحركات التوقيتية ومظاهر النشاط الرياضي المختلفة على أن تتدرج إلى أن تشمل كل ألوان الحركات ذات الأهمية للفرد.

والواقع أن كل نشاط يقوم به الفرد هو في الحقيقة مزيج لعدة عناصر حيوية متداخلة بعضها في البعض الآخر، وأنه عملية موحدة تتفاعل فيها العناصر بعضها مع البعض كما تتأثر بالبيئة أيضاً فالخبرة البدنية ما هي إلا جسمانية في مظهرها الخارجي ولكنها من حيث أهدافها ومعناها وعلاقتها عقلية ووجدانية واجتماعية وخلقية، وتؤثر الخبرات البدنية في نمو الفرد وتطوره في عدة ميادين:

(أ) في احتياجات الإنسان البيولوجية:

١- فالحركات كانت لازمة لبقاء الإنسان في حياته البدنية.

٢- الحركة لها أهميتها أيضاً في النمو العضوي والنمو الاجتماعي وبدون هذا النمو تعاق سائر أجهزة الجسم، كما يتعطل تقدم الإنسان في سلم الحضارة.

٣- يحتاج الإنسان إلى قوة جسمية، كحاجته إلى النمو العضلي. والجهاز العضلي هو المسرح الرئيسي للقوة، وهذا لا يعني أنه الوحيد الذي يفيد من النشاط الحركي لأن أجهزة أخرى في الجسم تشاركه النفع والفائدة، فإذا انعدمت الحركة ضعف الجسم كله كوحدة.

من أجل ذلك اهتمت التربية الرياضية الحديثة بوضع مناهج شاملة تتعدد فيها نواحي النشاط وفقا لميول كل فرد وقدراته.

(ب) في تطور الحياة:

جعلت المدنية الحديثة الإنسان في غير حاجة لكثير من مظاهر الحركة، كما جعلت الضرورة الملحة للنمو العضلي في المرتبة الثانية إذ أصبح الإنسان في غير حاجة للعمل البدني الذي هو أساس في النمو العضوي والوظيفي. وإذا لم يعالج المجتمع هذه المشكلة فسوف يفقد الإنسان تدريجياً مرونة عضلاته وحساسيتها وقوتها وأثرها على الدورة الدموية وتخلص الجسم من الفضلات، أي سيؤدي ذلك إلى حياة الخمول والترهل والى الشيخوخة المبكرة والمرض.

ومن هنا تظهر الوظيفة الرئيسية للتربية الرياضية المدرسية – وهي خلق الميل للحركة والنشاط.

(ج) في التعبير عن الذات:

إن الحياة سلسلة من المشاعر والأحاسيس وما مظاهرها إلا وسائل للتعبير عن تلك الأحاسيس. وتعد الرياضة وسائر الألعاب ونواحي النشاط البدني وسائل سامية المعنى يعبر بها الناس عما في أعماق نفوسهم، فالخبرة البدنية مخرج للدوافع الطبيعية وزفرة للغرائز الكامنة في نفس الإنسان.

ويحقق اشتراك الفرد في بعض ألوان النشاط ثلاثة مطالب نفسية:

١- فألعاب المنافسات تعتبر متنفساً للدوافع الغريزية كغريزة المقاتلة.

٢- تظهر القيم الخلقية في فرص النشاط كالحب والبغض، كما تظهر الميول الطبيعية كالحركة أو الإنشاء والخلق.

٣- الإخلاد للراحة والتراخي بعد النشاط يتبع في الفرد رغبة نفسية.

(د) في التقويم:

من الخير أن يمارس الشخص ناحية فنية أو ناحية رياضية، ويبذل فيها جهده ثم يشعر بالرضا عن عمله لأن تقديره لتلك الناحية يزداد ويبقى في نفسه فترة طويلة.

وينبغي ألا يكون اتجاه التربية الرياضية مقصوراً على تقدير النتائج الخلابة العابرة للمباريات والاستعراضات، بل يجب أن تقدر المهارة في اللعب والدقة في الأداء أيضاً، وأن تعطي للصفات الاجتماعية – التي يكتسبها اللاعب وهو في ساحة اللعب – وزنها، وأن يكون لفهم اللاعب لطرق خصمه وأساليبه تقديره فهي ولا ريب نواح تستحق التقدير كما تستحق أن تكون لها معايير، وهي لا تتولد إلا من الخبرات الرياضية.

والقدرة على التقويم لها أهميتها في التربية الرياضية الحديثة حتى أصبح من واجبات – المدرس أو القائد أن يبحث عن الأداء الدقيق للحركات، ولا يرضى إلا بالسلوك الطيب، وأن يكون هو نفسه المثل الصالح لتلاميذه حتى يربي في نفوسهم الذوق السليم والتربية الجمالية.

(هـ) في الخبرات التعليمية:

يتعلم الطفل الشيء الكثير عندما يتسلق شجرة لأول مرة، وإذا قدرنا نشوة الفرح التي تغمر قلب الصبي إذا فاز في سباق التتابع أو كسب مباراة في كرة السلة، أو ما يكتسبه من مران وخبرة إذا فشل في إحدى هذه المباريات لإدراكنا أن تلك هي الفرص التي يتعلم فيها عن طريق نشاطه وفاعليته الحياة بمعناها الكامل، ويتدرب فيها محاولة الصواب والخطأ على أنواع السلوك.

فالقدرة على الحركة وتسلق الأشجار ورمي الكرة هي في الواقع قدرة الإنسان على عمليات التعلم، ونحن نتعلم لأننا نستطيع الانتقال والتحرك من مكان إلى مكان. والحركة هي الوسيلة في كسب الخبرة. والطفل يتربى عن طريق نشاطه البدني، لأن التربية الرياضية تعني أولاً وأخيرا بجوهر السلوك الإنساني ومظاهره وتحقر مجرد المهارة على اعتبار أنها غايات في حد ذاتها ولكنها ترحب باستخدامها كوسائل فقط.

وتعني التربية الرياضية فعلاً بنمو الكائن الحي كوحدة متكاملة لا تتجزأ وتهتم برعايته حتى تتوافر له القدرة على تنظيم المجتمع الذي يعيش فيه، وقصارى القول إن الطفل في لعبه يرتفع إلى مرتبة السيادة على نفسه والسيطرة على بيئته.

مفهوم التربية الرياضية قديماً:

إنه لما يؤسف له أن التربية الرياضية لم تجد خلال تاريخها الطويل مجالاً واسعاً تؤدي فيه على وجه مرض، ولم تقابل بمفهوم صحيح تحقق به أهدافها كوسيلة من وسائل التربية الحديثة مع أنها أصبحت اليوم ذات أنواع متعددة وأساليب متنوعة، وأنها شقت طريقها بين العلوم التربوية في أوضاع مختلفة، وبطرق متباينة، ولم يكن لها مستوى محدد في التدريب أو منهاج محدد معروف. وإذا أمعن الباحث النظر في برنامج التربية الرياضية التي تتبعها المدارس لهالته المفارقات الشاسعة الغريبة في الأهداف والطرق والنتائج، ويرجع ذلك لسببين:

أولهما: أن ما ورثه الناس من أفكار خاطئة عن التربية الرياضية ظل قائماً حتى اليوم.

ثانيهما: عدم اتفاق الناس على تحديد مكانة التربية الرياضية وأهدافها في ميدان التربية حتى تتخذ مكانها اللائق بسمو مركزها في هذا المجتمع الديمقراطي.

وقد أدى ذلك التباين في التفكير، والاختلاف في الرأي، إلـى عـدم إدراك المجتمع لأهمية التربية الرياضية في تكوين النشء وتربيته، أو إلـى عدم فهم الناس الدور الذي تلعبه التربية الرياضية في تاريخ أية أمـة فهمـاً صحيحاً مبنياً على تقويم الأهداف ومناقشة البرامج ودراسة الأساليب وتقدير النتائج. ويمكن تلخيص هذا الخلط أو سوء الإدراك فيما يأتي:

أولاً: يعتقد البعض أن التربية الرياضية وقف على بضعة أفراد مهرة هم الرياضيون، وأن الأغلبية الساحقة من الناس ينبغي أن تقنع بالمـشاهدة. ذلك سوء إدراك بلا ريب، فيه غبن فاحش للأغلبية وسوء تقدير لمصالحهم، لأن المنهاج إذا كان يخص الأقلية إلا أنه يجب أن يفيد الأكثرية من الوجهـة البيولوجية حتى يزيدها صحة وقوة وحيوية إن أتيح لهذا الاستمتاع به.

ثانياً: ويعتقد البعض الآخر أن التربية الرياضية ما هي إلا نوع مـن اللعب. واللعب ليس في حاجة إلى تعليم أو توجيه – "أترك الصبية وحـدهم وهم يلعبون" – فالتعليم مقصور على ما هو أهم مـن اللعـب فـي الحيـاة المدرسية. وإذا كان لابد من التعليم في اللعب فيكفي أن يكون هناك مـدرس واحد لكل مائة أو مائتين من التلميذ. هذا الخطأ في إدراك أهمية اللعب، وهذا الجهل برسالة التربية الرياضية منتشر فعلاً في أوساط كثيـرة، ويتـضمن اعترافاً بعدم مسئولية المدرسة في تعليم النشء المهارات اللازمة لسائر أنواع النشاط أو مسئوليتها في تدريب التلاميذ على عمليات التعليم المرتبط ارتباطاً وثيقاً بهذه المهارات التي تتبين أهميتها في السلوك الاجتماعي.

ثالثاً: والخطأ الشائع أيضاً أن التدريب الرياضي والتربية الرياضـية صنوان لهما معنى واحد وهدف واحد حتى إن البعض يستخدم الاصطلاحين للدلالة على شيء واحد والحقيقة أنه فرق شاسع بـين التعبيـرين سـنذكره باختصار.

فالتدريب يعني التمرين بغرض قيم بدنيـة ذات علاقـة بمحـصول خاص ويتطلب التدريب مدرباً أو مدربين شأنه فـي ذلـك شـأن تـدريب

الحيوانات. والسيطرة عنصر ظاهر فيه. أما التربية الرياضية فعلى النقيض من ذلك، تدل على أن التعبير التلقائي صادر من الفرد، وتدل علـــى ضـــبط النفس وعلى دراسة مقارنة للعواقب والنتائج، والاستجابة التلقائية، والتأمـــل والتفكير. كما تشمل الاشتراك في التخطيط والتفاعل علاوة على ما ترى إليه من نتائج مرغوبة كشدة في البأس وقوة في العضلات، وهذه الأخيـــرة وإن كانت تتصل بالأغراض إلا أنها وسائل وليست أهدافاً. فالتربيـــة الرياضـــية تتقبل كل أهداف التربية الحديثة وتسعى أن تحصل عليها بوسيط معين هـــو النشاط الحركي.

رابعاً: ويرى بعض الناس أن التربية الرياضية ما هي إلا حركـــات لبناء الجسم، فهي في نظرهم التمرين، وعلى ذلك فأي شـــيء يمـــرن أو أي نشاط يسبب العرق يمكن أن يعد تربية رياضية.

وهذا الاعتقاد الخاطئ هو الذي يوحي للبعض أن الأطفال والرجـــال الذين يعملون في الحقول والمزارع في غير حاجة إلى تربية رياضية لأنهـــم يقومون بجملة حركات يؤدون بهاعملهم اليومي، والمتمسكون بهذا الاعتقـــاد الخاطئ إنما يقسمون الإنسان إلى عقل وجسم – العقل يصقل بالكتاب والجسم بالتمرين، وأن الثاني يخدم الأول ويفيده بشكل من الأشكال، والواقع أن هـــذا اعتقاد خاطئ لأن الإنسان في عرف التربية الرياضية الحديثة كل لا يتجزأ، ووحدة متكاملة وليس جسماً فقط، أما بناء الجسم فهو من الأغراض الثانوية.

خامساً: ويعتقد فريق آخر ممن مارسوا فعلاً بعـــض التمرينـــات أن التربية الرياضية ما هي إلا خليط من بعض النشاط الرياضي لا يمت بعضه بصلة للبعض الآخر، ولا يستند إلى تخطيط منظم ولا منهاج تعليمي معـــين، بل ليس له غرض ظاهر وواضح، اللهم إلا اللياقة البدنية. وهؤلاء لهم بعض العذر في ذلك لأنهم لا يعرفون إلا بعض اختبارات اللياقة أو الكفاية البدنية – ولم يشاهدوا إلا ضروباً من القوة والتوازن وأنواعاً مـــن المـــشي والجـــري وبعض نواح أخرى من النشاط دون أن يكون لها هدف ظاهر محدد. وتقديم

النشاط بهذه الطريقة فكرة عتيقة. والتربية الرياضية الحديثة براء من هذا الخلط وتستبعد كل نشاط ليس له هدف، فهي تضم بين دفتيها ضروباً شتى من أنواع النشاط ترتبها في خطوات تقدمية مثمرة وتوجهها التوجيه السليم وتقدمها حتى يفيد منها الفرد كوحدة غير مجزأة.

سادساً: وهناك آراء أخرى تتفاوت في مدى إدراك الناس لقيم التربية الرياضية وأهدافها – فبعض الناس لا يزال يعتقد أن التربية الرياضية ما هي إلا الثقافة الرياضية التي تعرض للدعاية عن كمال الأجسام أو يخلطونها بالتدريب على القوام، أو يعدونها الرياضية الترويحية أو يقصدون بها المهارة في الألعاب.

مفهوم التربية الرياضية حديثاً:

التربية الرياضية بمدلولها الحديث ليست مجرد مادة من مواد المنهاج المدرسي، أو مجرد هدف في حد ذاته، فالواقع أن التربية الرياضية تعتبر مظهراً من مظاهر العملية الكلية للتربية. وعلى هذا الأساس فهي تهتم بالنشاط العضلي العنيف وما يتصل به من تلبيات، وما يؤديه الفرد من نشاط نتيجة لهذه التلبيات.

ومما لا شك فيه أن التربية الرياضية تحتضن جميع مظاهر التربية التي تؤثر على حياة الطفل البدنية بما في ذلك اتجاهاته العقلية نحو بدنه. وعلى ذلك فهي جزء أساسي مكمل للعملية الكلية في تربيته – وعلى كل مدرس أن يدرك ماهيتها، فحيثما خضع الأطفال لعملية التربية فإن أبدانهم هي العامل في هذا المجال".

ويدخل ضمن نطاق التربية الرياضية الآن مدى واسع من الحركات والأنشطة، فتتضمن التمرينات البدنية والمنافسات الفردية والجماعية والألعاب الصغيرة والكبيرة وألعاب القوى والسباحة. ونشاط الخلاء وكل لون من ألوان هذه الأنشطة له قيمته بالنسبة لتأثيره الخاص – ولكنها جميعاً تعتبر أمراً ضرورياً للحصول على التطور البدني المتزن، والتدريب الشامل للكفاية

العقلية والوجدانية والاجتماعية الداخلة في نطاق الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها. ومع ذلك فنحن لم نزل نرى من ينظر إلى التمرينات البدنية كأساس للعمل في مدارسنا.

ولا شك في أن هذه التمرينات تستطيع إحداث تأثيرات خاصة على تكوين الجسم ووظائفه كالاستخدام المتزن المضبوط لجميع المفاصل والعضلات وبالرغم من ذلك فهناك كثير من رجال التربية وغيرهم يجد مجالاً كبيراً لنقد هذه التمرينات وخاصة في طبيعتها الصناعية وفي طرق تدريسها الشكلية الجافة.

ولذا اتجه الرأي الآن إلى ضرورة تطوير هذه التمرينات بما يكفل لها مسيرة التطور في مظاهر التربية الرياضية، فكانت التمرينات ذات الطابع الغرضي الوظيفي الملموس، كالتمرينات التي تعطى على شكل ألعاب وتمرينات الكرة الطبية والمنازلات الزوجية، والتمرينات الاستعراضية، والتمرينات الحديثة للبنات، وكل هذه الألوان من التمرينات لاقت نجاحاً كبيراً من التلاميذ والتلميذات بسبب طبيعتها الغرضية المعبرة الممتعة.

ولما كانت ممارسة الألعاب والتدريب على المهارات أمراً كبير الأهمية فكان من الطبيعي أن تحتل مكاناً ممتازاً في كل درس من دروس التربية الرياضية حتى لو اضطر الأمر إلى تقسيم الفصل إلى قسمين، قسم يمارس نشاط الأماكن المحدودة والقسم الآخر يكون في الملعب. ولن يتعلم التلاميذ المهارات الرياضية إلا بتزويدهم، بمجال واسع من نواحي الأنشطة، وكل الدروس التي يطبق فيها بحكمة مشروع جيد للتدريب البدني تحقق هذه الغاية.

ولا شك أن التربية الرياضية الحديثة تؤكد بشدة أهمية كل فرد في حد ذاته – إذ أن كل فرد هو شخصية منفردة في مجالها ويختلف عن أقرانه في كثير من النواحي (البدنية والعقلية والوجدانية والاجتماعية) ونظرة واحدة يلقيها المدرس على تلاميذ أي صف من صفوف المدرسة، وليكن مثلاً تلاميذ

من سن العاشرة سوف تكون كافية لتوضيح الفروق الشاسعة العجيبة التـي يمكن أن توجد بين الأفراد من سن واحدة وفي نفس الصف. لذلك كان مـن الضروري لكل فرد أن يتربى وبعد ليحتل مكانة في المجتمع الذي يعيش فيه وفقاً لإمكانياته ودرجة نموه.

ولقد كانت الطرق العتيقة للتربية الرياضية تعامل كل تلميذ ضـمن مجموعة الفصل، وكأنه يماثل تماماً في طبيعته واحتياجاته رفقاءه في فصل الدراسة.

وعلى هذا الأساس كان يحشر في وسط الفـصل ويمـارس نفـس الحركات وفي الوقت نفسه كان ينتظر منه أن يـستجيب لنـداءات المعلـم وأوامره بمثل ما يستجيب به التلاميذ الآخرون وكأنه رأس في قطيع.

ومن الواضح تماماً أن مدرس التربية الرياضية لابد وأن يتمكن من تقدير الفروق الحادثة بين الأفراد، ولابد أيضاً من أن يعمل ذهنه لكي يتمكن من استخدام الأساليب التي تساعد على مراعاة تلك التي كانت سـائدة فـي الماضي، وكذلك عليه أن يعالج نواحي النشاط التي كانت محوراً لبرامجنـا ومناهجنا العتيقة ليعدل فيها ويصلح من شأنها – وبذلك نـضمن أن نـواحي النشاط التي تعني شيئاً وتهم التلاميذ. وبالتالي تثير من ميـولهم وتعـاونهم النافع، قد تضمنها تلك البرامج.

وعلى ضوء هذه الصورة كان من اللازم لدروس التربية الرياضـية وفترات النشاط الرياضي من أن تهدف إلى:

أولاً: اكتساب الحركات والمرونة الطبيعية للجسم وأجزاءه المختلفة.

ثانياً: ترقية التطور الطبيعي للجسم لكل فرد على حدة – ذلك التطور الذي يتلاءم وإمكانيات الجسم واحتياجاته الحيوية.

ثالثاً: ترقية المهارات والحركات البدنية الضرورية للفرد والتي تمكنه من التمتع بالحياة وممارسة الألعاب والنشاط الرياضي المناسـب لـه بلـذة ونجاح.

رابعاً: إتاحة الفرص للتطور الطبيعي للفرد عن طريق:

١- عمليات التفكير العادية – مثل الإدراك والتذكر والتخيل والحكم على الأشياء والتعليل.

٢- التكامل الوجداني أو التكيف – وذلك بتجنب عوامل التوتر والفشل ويجعل الفرد يشعر بقيمته ويثق بنفسه.

٣- المستويات العالية للأخلاق والسلوك الاجتماعي.

وعلى ذلك فالوظيفة الأساسية للنشاط البدني التربوي هي المساهمة إلى أقصى حد لتحقيق أعلى مراتب التطور لإمكانيات الفرد في جميع مظاهر الحياة، وذلك يوضح هذا الفرد في مواقف وظروف ملائمة تتيح له ممارسة النشاط العضلي وما يتبعه من تلبيات أو أعمال تضمن لنا تحقيق هذا الهدف.

مفهوم التربية الرياضية في البلاد العربية:

قدر العرب منذ التاريخ القديم أهمية التربية الرياضية فعنوا بها عناية كبيرة لاتصالها بحياتهم اتصالاً وثيقاً. ولما تتطلبه طبيعة العيش في بلادهم من قوة وتحمل حتى أصبحت الرياضة مظهراً من مظاهر حضارتهم، ولوناً من ألوان تراثهم، ذلك لأن حياة البادية تقتضي أن يكون العربي قوي البدن نحيف الجسم سريع الملاحظة قادراً على التحرك بسرعة. فلم يكن الصيد مثلاً نوعاً من نشاطهم الرياضي فحسب بل حتمت عليهم الحياة التدريب على الدفاع عن النفس أو الذود عن حياضها. وأظهر العربي قدرة في اقتفاء الأثر وكأن له من حدة البصر ودقة الملاحظة ما مكنه من متابعة فريسته أو مطاردة عدوه. وحتم عليه بعد الشقة بين الأهل وطول المسافة للإنجاز – مع عدم توافر وسائل النقل – أن يمشي وينتقل ويتحمل ويصبر .وللفروسية عند العرب شأن خطير ومقام كبير. فقد أظهر البحث أن الغرب أخذ عن العرب تلك الرياضة الرفيعة وما يتصل بها من آداب وفن، وما يتجلى فيها من شجاعة وإقدام. فكان التدريب عليها منتظماً يتبع خطوات معينة في الكر والفر والجري والعدو واستعمال السلاح في حذق ومهارة، بل كان التدريب

على ركوب الخيل والقيام بحركات عليها في كرها وفرها من ألوان النشاط الضرورية في تنشئة الشباب وإعداده.

وكان الرمي من أحب ضروب الرياضة عند العرب، مارسوه في كل فرصة سانحة، واشتهر أبطالهم بالمهارة فيه كما عرفوا السرعة والدقة والشدة. وكان السلاح على اختلاف أنواعه عدة الشباب، يستخدمونه في حروبهم وفي ألعابهم، حتى كان الرقص بالسيوف من ألوان الرياضة الخفيفة المحببة لنفوسهم.

وكان الإعداد الرياضي في تلك الحقب الغابرة يشمل المصارعة ورفع الأثقال والجري والتراشق بالنبال وبعض الألعاب الترويحية البسيطة، حتى جاء الإسلام بخيره وبركته ففرض على المسلمين أداء الصلوات الخمس بانتظام في حركات معينة تشمل الثني والمد مما يفيد الجسم ويزيد من نشاطه، كما فرض عليهم النظافة في الوضوء، وشملت شعائر الحج الحل والترحال والسعي والطواف في العراء مع التخشن والسماحة. ثم الصيام ذلك النظام الرياضي التهذيبي الرائع الذي يفيد أجهزة الجسم ويعودها الاكتفاء بالقليل.فضلاً عما فيه من عظة وتهذيب.

وهكذا لم يغفل العرب قدر الرياضة في تنشئة أبنائهم نشأة قوية سليمة. وفي ممارستها كلون من ألوان الترويح، وفي اتخاذها وسيلة لحياة اجتماعية متكاملة حتى إن قادة العرب في الإسلام وقبله أمروا بتعليم الأولاد السباحة والرماية وركوب الخيل، ونادوا بالاتزان في كل مظاهر الحياة، كما مجد الشعراء والأدباء البطولةوالشجاعة والشهامة وقوة التحمل وحسن القيادة، وشملت الحكم والمواعظ توجيه الأمة العربية توجيهاً نرى شبيهاً له فيما ترمي إليه التربية اليوم.

ويجدر بنا أن نذكر أن الرياضة في البلاد العربية تطورت في العهد الراهن تطوراً يتلاءم وحاجيات المجتمع العربي النامي – واهتمت بها الحكومات والشعوب اهتماماً بالغاً وعنيت بكل الأمور التربوية والسياسية

والاقتصادية فخصصت لها الأموال وقطعت لها الأراضي، وأعدت لها المنشآت وأنشأت لها معاهد خاصة لإعداد القادة وأدخلتها في خطط التربية والتعلم وبرامجها وأرسلت البعوث العلمية للدراسة والوقوف على أحدث طرق التدريب والتنظيم. كما ظهرت الهيئات الأهلية وارتبطت معا فكونت الاتحادات الأهلية وانضمت للمؤسسات الدولية المماثلة. وكان من نتيجة ذلك ازدهار الحركة الرياضية الدولية بين شباب العرب وتمثيل الدول العربية في الاجتماعات العالمية الكشفية والرياضية، بل حصول بعض فرقها وأبطالها على المراتب الأولى في المنافسات.

ولكي يتحقق تنسيق الخدمات الرياضية والاجتماعية للشباب على نطاق محلي واسع، ولضمان الاقتصاد في الجهد والوقت والمال، اهتمت الدول العربية بتكوين وزارات أو مجالس ترعى وتنسق شئون الشباب في شتى الميادين وتعد له التشريعات اللازمة لحماية وتضع له نظم تدريبه على الإفادة من وقت فراغه وتدبر له المال في موازناتها لرعايته، وحتى يتمكن كل فرد من أبناء هذه الأمة العربية أن يستمتع بنشاطه وحيويته في المدرسة أو النادي أو الساحة أو المعسكر.

مفهوم التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية:

التربية الرياضية قديمة قدم الإنسان، مارسها منذ نشأتها على ظهر الأرض لأن طبيعة الحياة حتمت عليه أن يعيش ويجرب ويتسلق ويسبح بحثاً عن الرزق أو دفاعاً عن النفس. فممارسة النشاط الرياضي ليست حدثاً جديداً أو ابتكار ابتدعه المفكرون في العصر الحاضر، بل سجل التاريخ ان الناس مارسوا ألوانه المتعددة في جميع مراحل نموهم منذ فجر البشرية.

والباحث في تاريخ مصر القديم يجد في نقوش مقابر قدماء المصريين صوراً متعددة تدل على اهتمامهم بالرياضة وولعهم بالنشاط البدني لكل من الجنسين.

ولم يفتر اهتمام المصريين بالرياضة في يوم من الأيام، وعندما دخل العرب أرض مصر نجدهم قد اعتنوا بها عناية كبيرة لاتصالها بحياتهم اتصالاً وثيقاً ولما تتطلبه طبيعة العيش في البلاد العربية من قوة وتحمل حتى أصبحت الرياضة مظهراً من مظاهر حضارته ولوناً من ألوان تراثه. وللفروسية عند العرب شأن خطير ومقام كبير، وقد أخذ الغرب من العرب تلك الرياضة الرفيعة وما يتصل بها من آداب وفن وما يتجلى فيها من شجاعة وإقدام. كما أن الرمي كان من أحب ضروب الرياضة عند العرب. وقد استمر اهتمام المصريين بالتربية الراضية حتى في عصر المماليك، وكانت ألوان الرياضة البدنية وقتئذ شبيهة بالألعاب التي سادت البلاد في العهد السابقة، وإن كانت العناية بالفروسية قد زادت، وكان للأطفال وللشباب ألعابهم وللكبار وسائل تسليتهم.

والباحث في التاريخ الحديث لمصر يجد كذلك أدلة ساطعة على العناية بتربية الشباب بدنياً، ففي برنامج مدرسة القلعة ما ينص على تعليم الرياضة البدنية وفن الحرب واستعمال السلاح وركوب الخيل.

وحوالي سنة ١٨٢٠ شكلت لجنة لبحث حالة التعليم في مصر واقتراح وسائل تعديلها وتحسينها وقدمت اللجنة تقريرها ولفتت النظر فيه إلى ضرورة الاهتمام بالتربية الرياضية، وذلك بإعطاء التلاميذ بعض التمرينات البدنية وتعليمهم المشي بخطوات سريعة نشيطة واستخدام بعض الأدوات القليلة النفقات كالعصي والحبال وغيرها حتى تتنوع التمرينات.

وفي سنة ١٩٢٥ أرسلت الوزارة أول بعثة للتربية البدنية لاسكتلندا تبعتها بعثات أخرى إلى بريطانيا والسويد والمانيا وأمريكا وقام المبعوثون بعد عودتهم بوظائف التدريس والتفتيش، كما قاموا بترجمة وتأليف الكتب الرياضية في شتى نواحيها وميادينها وبذلوا بهذا جهداً كبيراً في نشر التربية الرياضية على أصول تربوية صحيحة وبالقواعد الدولية المعروفة.

من هذا العرض التاريخي السريع نرى أن الرياضة البدنية مرت في مصر في هذه الفترة بأطوار متعددة شأنها في ذلك شـأن كـل الاتجاهـات التربوية وبعد أن كانت أساليبها وأغراضها تتبع النظم العـسكرية أصـبحت ترمي إلى أغراض اجتماعية، وبعد أن كانت مقصورة على حركات نظامية وتمرينات معينة موحدة ذات حركات جامدة، أصبحت ترمي إلـى النـشاط والطلاقة والحرية في الحركات وبذلك أثرت في الحيـاة المدرسـية بـشكل ملموس ظاهر.

وتمشياً مع هذا التطور دخلت الحركة الكشفية البلاد أيضاً في سـنة ١٩١٨ ثم أنشئت جمعية أهلية للكشافة سنة ١٩٢٣ – وبالمثل تكونت حركة المرشدات في مدارس البنات ١٩٢٩.

ثم جاءت ثورة ٢٣ يوليو سـنة ١٩٥٢ بـالخبر علـى الرياضـة والرياضيين، ثورة شاملة عمت جميع الميادين وكانت التربية البدنيـة مـن بينها، وسرعان ما قدر القادة حاجة الشباب للعناية والرعاية، كما قدروا أهمية التربية الرياضية (كما سميت في هذا العهد) والدور الذي يمكن أن تلعبه في المجتمع العربي النامي. وعلى هذا اهتمت الحكومـة والـشعب بالرياضـة اهتماماً عظيماً. وعنيت الحكومة بها عنايتهابكل الأمور التربوية والـسياسية والاقتصادية، فخصصت لها الأموال وقطعت لها الأراضي وأدخلتهـا فـي خطط التربية والتعليم وبرامجها، وزادت في إرسال البعوث العلمية للدراسة والوقوف على أحدث طرق التدريب والتنظيم، كما دعمت الاتحادات الأهلية ووثقت صلتها بالمؤسسات الدولية المماثلة. وكان من نتيجة ذلـك ازدهـار الحركة الرياضية الدولية وتمثيل البلاد في الاجتماعـات العالميـة الكـشفية والرياضية بل وحصول بعض فرقها وأبطالها على المراكـز الأولـى فـي المنافسات.

وكذلك جهزت المدارس والمـصانع بالمنـشآت اللازمـة وزودت بالأدوات والأجهزة وأقيمت مختلف الملاعب، ودرب القادة تـدريباً تربويـاً

وفنياً صحياً، وأصبحت في المدن الكبرى مراكز رياضية علـى مـستوى رفيع من الإمكانيات والتنسيق، وأنشئت ساحات اللعـب الـشعبية وحـدائق الأطفال.

مظاهر التربية الرياضية:

أوضحنا فيما سبق أن التربية الرياضية هي مرادفة للميل الفطـري الطبيعي المعروف باللعب أو النشاط البدني للفرد، مـضافاً إليـه التوجيـه والإرشاد والتنظيم من جانب الكبار حتى يمكن أن نسمي هذا النشاط بالتربية الرياضية أو التربية عن طريق النشاط البدني. ونحن لا نستطيع أن نطلـق على لعب الطفل المطلق تربية رياضية وإلا كان علينا أن نطلق على لعـب الحيوانات والطيور تربية رياضية أيضاً.

والتربية الرياضية بمفهومها التربوي تبدو بمظاهر مختلفة وأشـكال متعددة، فالسباحة مظهر من مظاهر التربية الرياضية وكـذلك كـرة الـسلة وبالمثل التنس والرماية وما إلى ذلك.

ويمكن تقسيم مظاهر التربية الرياضية إلى نوعين رئيسيين:

التربية الرياضية الفردية:

ونعني بالأنواع الفردية تلك الأنواع التي يمارسها الشخص بمفـرده دون الاستعانة بآخرين. فالملاكمة وكذلك الجـري والمـصارعة والوثـب والمبارزة والسباحة ورمي القرص والتنس الفردي والتمرينات ...إلخ كلهـا مظاهر للنوع الفردي.

التربية الرياضية الجماعية:

ونعني بها الأنواع التي تمارس في جماعات أو في فرق ككرة القدم وكرة السلة وكرة الشبكة والهوكي والكرة الطائرة وسباقات التتابع في ألعاب القوى ...إلخ وكل رياضة يشترك فيها أكثر من لاعبين اثنين.

ولكل نوع من هذين النوعين مميزاته، فالأنواع الفردية لها ميــزات. وتؤثر على الفرد بشكل خاص، وكذلك الأنواع الجماعية لها مميزات وتؤثر على أفراد الجماعة بصورة خاصة وتكسبهم صفات معينة.

هذا من الناحية العامة - ومع ذلك فهناك تقـسيم خـاص لمظـاهر التربية الرياضية نذكره في الآتي:

١- الألعاب - ويدخل فيها الألعاب الفردية والزوجية والجماعية.
٢- ألعاب القوى - ويدخل فيها سباقات الميدان والمضمار.
٣- المنازلات الفردية - كالملاكمة والمصارعة البارزة.
٤- الرياضات المائية - ويدخل فيها كـل رياضـة مائيـة كالـسباحة والغطس وكرة الماء والتجديف والإنزلاق المائي.
٥- التمرينات - ويدخل فيها كل الحركات الحرة الأرضية وحركـات الأجهزة، وبالنسبة للبنات الحركات الشعبية والإيقاعية وما إلى ذلك.
٦- نشاط الخلاء - ويتضمن التجوال والمخيمات والرماية والـرحلات والصيد والقنص ..إلخ.

ولكل من هذه الأنواع مظاهرها وخصائصها ومميزاتهـا المختلفـة، وإن كانت جميعها تهدف إلى أغراض متشابهة.

أولاً: الألعاب:

والألعاب هي أهم وأمتع نوع من أنواع مظاهر التربيـة الرياضـية وذلك نظراً لأنها أقرب لطبيعة الشخص ولميوله ورغباته، فضلاً عن المتعة التي يكتسبها الإنسان من مزاولته لها من الناحيتين الاجتماعيـة والنفـسية. ونعني بالمتعة الاجتماعية الشعور بالارتياح والسرور عند الاشتراك مع الغير في مباراة أو في منافسة، وكذلك متعة الاختلاط مع أفراد آخرين، وتكـوين صداقات وزمالة جديدة. أما المتعة النفسية فهي الـشعور النفـساني الـذي يصاحب الفوز في منافسة وما يترتب على هذا الشعور من انفعالات مختلفة،

وحتى في حالة الهزيمة فإن القدرة على ضبط النفس وكبح جماح الشعور بالألم وتقبل الهزيمة فيها الكثير من المتعة النفسية.

وتتميز أهمية الألعاب فيما يكتسبه الفرد منها من صفات خلقية واجتماعية. وهو المظهر الفعال من مظاهر التربية الرياضية الذي يحقق لنا أهم أهداف التربية الرياضية وهو التنمية الاجتماعية والخلقية.

وتنقسم الألعاب من جانبها الفني إلى أنواع مختلفة:

١- ألعاب منظمة.
٢- ألعاب أكثر تنظيماً.
٣- ألعاب صغيرة أو إعدادية.
٤- ألعاب كبيرة.

١- الألعاب المنظمة:

وهي ألعاب بسيطة سهلة الأداء لا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة، وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال الصغار المبادئ الأساسية للحركة كالسرعة والتلبية السريعة والنظام والطاعة. وتتصف هذه الألعاب ببساطتها وقلة قوانينها أو قواعد لعبها وبروز عنصر الترويح فيها. وهي تهدف بصفة أساسية إلى بث روح المرح والسرور والنشاط في نفوس الأطفال.

ومن أمثلة هذه الألعاب لعبة "الثعلب فات فات" و لعبة "الموج والصدف" و"حريق فوق الجبل" ولعبة "الصياد والسمكة" ولعبة "الثعلب والأوز" وغيرها.

وتناسب الألعاب المنظمة تلاميذ المرحلة الابتدائية لملاءمتها لقدراتهم وميولهم وطبيعتهم. كما أنها تساعد التلاميذ على إشباع حبهم للتقليد والمحاكاة وترضي ميلهم للخيال، وتعطي لهم الفرص للممارسة الجماعية الأمر الذي يساعد المدرس على تكيفهم اجتماعياً حيث يتعرف التلاميذ الصغار على كيفية تكوين الدوائر والاحتفاظ بها، والعمل في الأقسام وغير ذلك من

المظاهر البسيطة الأولية التي تساعد على تعود النظام والطاعة والاندماج مع الأقران.

وتتميز هذه الألعاب أيضاً بفائدتها في تدريب الحواس المختلفة للطفل.. ففي ألعاب الصيد والمطاردة يتعلم الطفل كيف يكون هادئاً في أثناء الاختفاء وتتدرب أذنه على حدة السمع. كما تتدرب حاسة الإبصار عند استماع بعض الأدوات الصغيرة.

ولا تقتصر ميزة هذه الألعاب على ذلك – فهي تعد أساساً لتكوين بعض المهارات الحركية التي تتطلبها كل أنواع الألعاب وألعاب القوى وغيرها من مظاهر التربية الرياضية الأخرى. فالسرعة والتربية السريعة، والقدرة على الوثب والمهارة في تحريك الأطراف، والمرونة ...إلخ كلها مهارات مشتركة في جميع مظاهر التربية الرياضية.

وتناسب هذه الألعاب أطفال السنوات الثلاث الأولى في المرحلة الابتدائية.

٢- الألعاب الأكثر تنظيماً:

هناك بعض من الألعاب المنظمة ولكنها أقل بساطة منها، ولذا تسمى "الألعاب الأكثر تنظيماً" وهي حلقة بين الألعاب المنظمة العادية وبين الألعاب الصغيرة، وتهدف إلى تكوين مهارة معينة للعبة الكبيرة، مثلاً لعبة "الكرة الطوافة" أو "كرة الدش" ما هي في الواقع إلا ألعاب منظمة ولكنها تختلف عن ألعاب "الموج والصدف" أو "حريق فوق الجبل" وهذا الاختلاف ناتج عن أنها أكثر تنظيماً تحتوي على قواعد وقيود أكثر من الألعاب المنظمة، ذلك لأنها تهدف إلى تعليم أو إعطاء فكرة تمهيدية عن لعبة معينة من الألعاب الكبيرة، "فالكرة الطوافة" مثلاً تعطي فكرة عن لعبة الكرة الناعمة "وكرة الدش" تعطي فكرة مبسطة عن كرة القدم، وهكذا ترتقي الألعاب المنظمة شيئاً فشيئاً وتتدرج في الصعوبة حتى تأخذ شكلاً آخر نسميه الألعاب الصغيرة.

ولا شك أن الألعاب الأكثر تنظيماً نوع هام يجب الاهتمام به خصوصاً في الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية، لأننا نريد من الطفل في هذه السن أن ينتقل من عالم الخيال التي تتصف به الألعاب المنظمة إلى عالم الحقيقة وهو ما تتصف به الألعاب الأكثر تنظيماً. وليس هذا هو الهدف فقط بل إننا نريد أن نكون عند التلاميذ المهارات الحركية الأولية اللازمة للألعاب المختلفة.

ومن أمثلة هذه الألعاب: ألعاب المحاورة، ألعاب تتابع المحاورة، ضرب الكرة لإصابة هدف، قطع الكرة الدائرية (وهذه مثلاً مهارات تتصل بكرة القدم).

وتتابع الدائرة، التسديد للمهارة، جولف كرة السلة، نفس الرمية، اللقف والرمي، (وهذه مهارات تتصل بكرة السلة).

ومن الجدير بالذكر أن الألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيماً خصوصاً ألعاب الصيد والمطاردة تسبب بعض الصعوبات التي تواجه المدرس وخاصة عندما ينتشر الأولاد ويخرجون عن دائرة إشرافه. ولذا ننصح أن نضيف قاعدة أن شرطاً يتلخص في أن اللاعب الجاري يصبح في أمان عندما يلمس قطعة من الخشب أو حجراً أو يتخذ وضعاً معيناً، حتى نحد من المغالاة في المطاردة والبعد عن نظر المدرس ولا شك أن هذه الألعاب يمكن أن تتدرج في صعوبتها كلما تقدم التلاميذ في السن والخبرة.

(أ) الألعاب الصغيرة أو الإعدادية:

وهذه الألعاب هي المرحلة المتقدمة للألعاب الأكثر تنظيماً التي يبدا فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة، وهي أيضاً مرحلة إعدادية للألعاب الكبيرة مثل الهوكي وكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة... وغيرها من الألعاب الأخرى سواء كانت فردية أو جماعية.

وتتميز الألعاب الصغيرة الإعدادية بما يلي:

١- أنها أكثر تعقيداً من الألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيماً.

٢- بالقوانين والقواعد التي تشبه كثيراً قوانين الألعاب الكبيرة التي تمهد لها.
٣- بما تحتاج إليه من قدرة جسمانية وعقلية عند ممارستها.
٤- بروح المنافسة القوية.
٥- عنصر التعاون إذا كانت جماعية.
٦- بكونه مجالاً لإظهار استعدادات التلاميذ نحو لعبة كبيرة معينة.
٧- بأنها خطوة متقدمة للتفاعل والاندماج الاجتماعي بين التلاميذ.
٨- بإمكان ممارستها في مساحات محدودة – أي أنها لا تحتـاج إلـى ملاعب كبيرة.
٩- بأنها لا تتطلب أدوات باهظة التكاليف.
١٠-بأنها تعطي الفرصة لجميع التلاميذ للاشتراك في نشاط الألعاب أو بمعنى أوضح أن الألعاب الصغيرة مجال لأن يشبع كل تلميذ ميلـه للألعاب الكبيرة – فمن لا يتمكن من الاشتراك في كرة السلة يمكنه أن يمارس كرة السلة البشرية. وبالمثل من لا يمكنـه أن يمـارس التنس يمكنه أن يلعب كرة المضرب الخشبي وهكذا.

٤- الألعاب الكبيرة:

والألعاب الكبيرة هي الألعاب المعروفة الشائعة سواء في المدارس أو في الأوساط الشعبية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والهوكي والتنس ...إلخ وهي كما ذكرنا المرحلة الأخيرة التي ينبغي أن يتجه إليها كل طالب فيختار منها ما يروقه ويلائمه حتى هوايته التي يشغل بها أوقـات فراغـه وبذلك يتحقق لنا أحد الأهداف الهامة في التربية الرياضية.

وتتميز الألعاب الكبيرة بما يأتي:

١- تنمي روح المنافسة الصحيحة القوية.
٢- تسعد على السمو بالمهارات الحركية للفرد.

٣- تساعد الفرد على تدريب النواحي العقلية وسرعة التصرف والحكم السليم.

٤- مجال للتعاون السليم.

أسس اختيار الألعاب:

عند اختيار الألعاب في أية مرحلة من المراحل وخاصة المرحلة الابتدائية يجب أن تراعي بعض الأسس حتى يكون الاختيار سليماً:

١- الألعاب التي لا ترهق النمو البدني، وفي نفس الوقت تسمح بالنمو المستمر.

٢- الألعاب المناسبة لدرجة ذكاء الأفراد والتي تتيح الفرص للاستخدام الأعظم للقدرات العقلية.

٣- الألعاب التي تلائم النمو الوجداني والنمو الاجتماعي، وتسمح بالقدرة على التعاون وتحمل المسئولية.

٤- الألعاب التي لا تخدم بعض الأفراد دون الأفراد الآخرين، وإنما تساعد كل شخص على العمل وفق قدرته.

٥- الألعاب التي تضم جميع الأفراد ومع ذلك تتناسب مع قدرة مختلف الأفراد.

٦- الألعاب التي تعتمد على سابق الخبرة.

٧- الألعاب التي تبعث المرح والترويح والمنافسة. والتي تساعد التلاميذ على كيفية الفوز وتقبل الهزيمة مع استمرار العلاقات الطيبة مع الزملاء، أو مع الفريق الآخر.

٨- الألعاب المناسبة لإمكانيات المدرسة وتسهيلاتها.

٩- الألعاب التي تتناسب والملاعب الموجودة وكذلك تتناسب الجو والوقت.

الفصل الثاني

اللـــيـــاقـــة البـــدنـــيـــة

- تعريفات كل عنصر.
- تمرينات لتنمية العنصر.
- الألعاب الصغيرة لكل عنصر.
- الاختبارات الخاصة لكل عنصر.

الفصل الثاني

اللياقة البدنية

التطور التاريخي للياقة البدنية:

توصل المؤرخون إلى أن أهم أهداف التربية في العصر القديم يعتمد على تنمية الكفاءة البدنية في صورة أجسام قوية تتحمل مشقة حل الأسلحة الثقيلة التي كانوا يستخدموها في ذلك الوقت والمصنوعة من حجر الصوان.

واهتم قدماء المصريين أيضاً بلياقتهم البدنية عن طريق التدريب الدائم وتحت إشراف ونظام تدريبي مستمر بهدف رفع الكفاءة البدنية التي تكسبهم القوة والسرعة والجلد وكانوا يمارسون ألعاباً مختلفة منها المصارعة والعدو والوثب بأنواعه والتسلق والتجديف ورفع الأثقال والرماية والسباحة والصيد والملاكمة والمبارزة وغيرها من الألعاب التي يتمتع بها الإنسان المعاصر.

ثم جاء عصر الحضارة الإغريقية بعد عصر الفراعنة وكان هناك نوعان من التربية أولها التربية في أسبرطه والتي كان هدفها الأساسي إعداد مواطن قوي شجاع ويصلح للعمل العسكري هذا بالنسبة للرجال. أما النساء فلابد وأن تتمتع بجسم قوي حتى تنجب أطفالاً أقوياء يخدمون بلدهم أما الضعفاء فكانوا يهملوا حتى يموتوا.

أما التربية الثانية وهي في أثينا التي كان هدفها الأساسي العناية بالجسم من جهة الجمال والرشاقة والمرونة وبذلك تميزت ممارسة الرياضة في أثينا بالقوام الجميل المعتدل المتناسق واعتبروا ذلك يضفي على الفرد الارستقراطية.

وفي العصور الوسطى كان الرسول صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على التدريب على السباحة والرماية وتعليم أولادهم لأن ذلك يعتبر إلزام للآباء مع تعليم القراءة والكتابة.

ثم جاء بعد ذلك المفهوم الحديث للياقة البدنية والتي غيرت وجهة النظر القديمة التي كانت تعتمد على قوة العضلات وضخامة الجسم بل تغيرت النظرة إلى العناية بوظائف الأعضاء لأن القلب والرئتين لهما تأثير على الجانب الصحي واللياقة العامة للفرد، وبعد التقدم في المجال البحثي والعلمي تجاه الأنشطة الرياضية والتحليل للشخص الرياضي فتوصلت نتائج البحوث أن الفرد العادي لابد وأن يتمتع بلياقة عامة والتي تعتمد على المكونات الأساسية من الدقة والرشاقة والمرونة والتوازن والسرعة والقدرة والقوة بدرجة معينة وتزداد للرياضيين حسب المهارة التي يمارسها كل رياضي، حتى يضمن ممارسة جيدة لأنشطة التربية البدنية وكأساس لحركة الإنسان في حياته اليومية العادية.

وحظيت اللياقة البدنية باهتمام عظيم منذ الحرب العالمية الثانية من كثير من الهيئات والمنظمات والدول، وكان ضمن هذه الهيئات هيئات طبية وفسيولوجية وتربية رياضية لكثير من الدول.

واللياقة البدنية هي إحدى مكونات اللياقة الشاملة والتي يقصد بها لياقة الفرد اجتماعياً ونفسياً وعقلياً وبدنياً.

ويقول "تشارلز أ. بيوكر" إن اللياقة هي مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة ومتزنة، فالشخص الكامل اللياقة ينظر إليه الحياة نظرة صحيحة سعيدة، حيث يتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية كسلامة الجسم وحب وعطف الآخرين والأمن واحترام الذات. وهو يحب الناس ويعيش معهم في وئام وسعادة، وكلما تقدمت به السن بلغ مرحلة من النضج تتميز بالتواضع وحبه لخدمة الإنسانية، ومثل هذا الإنسان يعيش في سلام مع ربه ويؤمن بالقيم ويسير بمقتضاها.

ولياقة الشخص تتوقف على إمكاناته في ضوء تركيبه الجسماني، وأن لكل فرد مقداراً معيناً من اللياقة البدنية يختلف عن الآخرين، فكل فرد يحتاج إلى قدر من اللياقة البدنية يتمشى مع طبيعة عمله التخصصي الذي يزاوله، وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والأفراد، ومن هذا المنطلق كان أكثر التعاريف انتشاراً للياقة البدنية تعريف قدمته الهيئة الطبية "اللياقة البدنية هي السعة الوظيفية للشخص بالنسبة لعمل معين" ولا يصبح للياقة البدنية معنى إلا إذ خصص العمل المراد نسبة لياقة الشخص له.

وقد أشار "جلاجر وبروها" إلى أن اللياقة البدنية تتكون من:

١- اللياقة الثابتة أو الطبية: وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.
٢- اللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية: أو بمعنى آخر درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد.
٣- اللياقة المهارية الحركية: وهي تشير إلى التوافق والقوة في أداء أوجه النشاط المختلفة.

ويعرفها "مايتوز" بأنها: "مقدرة الفرد على أداء عمل معين".

ويعرفها "كاربوفتش" بأنها: "اللياقة لبعض الأعمال المحددة التي تتطلب مجهوداً عضلياً".

ويرى بعض أساتذة التربية الرياضية بأن:

"اللياقة البدنية لشخص ما هي كل سعته الوظيفية للقيام بأداء عمل ما، والاختبار الأساسي للياقة البدنية للشخص بالنسبة لعمل ما هي أن يتمكن ذلك الشخص في إتمام هذا العمل دون الشعور بتعب غير عادي".

والتعريف الإجرائي للياقة البدنية:

وضع علماء علم النفس تعريفاً إجرائياً للذكاء على أنه: "ما تقيسه اختبارات الذكاء"، وعلى نفس المنوال وضع كاربوفتش العالم الفسيولوجي تعريفاً إجرائياً للياقة البدنية على أنها ما تقيسه اختبارات اللياقة البدنية.

تعريف مقترح للياقة البدنية:

حيث أن اللياقة البدنية هي أحد مكونات اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة العقلية والوجدانية والاجتماعية ....إلخ وحيث أن اللياقة الشاملة تهدف في المقام الأول إلى تكوين المواطن الصالح وبنائه وإعداده للقيام بدوره في الحياة، فإن اللياقة البدنية في أبسط صورها وأهمها هي إعداد المواطن بدنياً للقيام بهذا الدور.

لذلك يقترح محمد صبحي حسانين التعريف التالي للياقة البدنية:
"اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة".

واللياقة البدنية ببساطة تعني توفر جميع الصفات البدنية من قوة وسرعة وجلد ومرونة ورشاقة ...إلخ بمقدار ما يحتاجه الفرد فيحياته اليومية وبشرط توافر بعض الفائض لاستغلال وقت الفراغ ومجابهة الظروف والطوارئ التي تفاجئ الفرد.

مكونات اللياقة البدنية:

اختلفت الآراء حول مكونات اللياقة البدنية، وفيما يلي عرض مبسط لبعض الآراء حول هذه المكونات.

(أ) يرى البعض احتواء عناصر أو مكونات اللياقة البدنية تحت ثلاث مجموعات كبيرة من العمليات الأساسية هي:

١- الوظيفة الفسيولوجية أو الصحة العضوية للجسم.

٢- التناسق القياسي أو التوازن بين الطول والوزن ونوع الجسم ومقاييس مكونات الجسم المختلفة كالأطراف والجذع طولاً ومحيطاً.

٣- العمل الحركي مثل السرعة والقوة والتميل والتوازن والمرونة ...إلخ.

(ب) وضع البعض قائمة بعناصر اللياقة البدنية تشمل النواحي التالية:

١- الصحة جيدة.	٧- الوزن مناسب للسن والجنس ونوع الجسم.
٢- القدرة حركية عامة.	٨- القوة عضلية.
٣- الجلد عضلي.	٩- الجلد دوري تنفسي.
٤- السرعة.	١٠- المرونة للعضلات والمفاصل.
٥- رشاقة الحركات	١١- التوازن.
٦- التوافق العضلي العصبي.	

وباستعراض كثير من هذه القوائم أتضح أن أغلبها يشمل العناصر الآتية مع زيادة أحد العناصر الأخرى أو أكثر:

١- القوة العضلية.	٤- الرشاقة.
٢- السرعة.	٥- الجلد العضلي.
٣- المرونة.	٦- الجلد الدوري التنفسي.

١- القوة العضلية:

نظراً لأهمية القوة العضلية في مجال التربية البدنية الرياضية فقد جعلها الكثيرون من رواد هذا المجال موضوعاً لدراستهم وأبحاثهم فقسمها "لارسون" و"يوكم" إلى:

١- القوة الثابتة. ٢- القوة المتحركة.

وقسمها "فليشمان" إلى:

١- القوة العظمى. ٢- القوة المتحركة. ٣- القوة الثابتة.

ويرى "هاره" أن القوة ثلاثة أنواع هي:

١- القوة العظمى. ٢- القوة السريعة. ٣- تحمل القوة.

ويعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء المهاري في جميع الألعاب الرياضية.

تعريفات القوة العضلية:

١- يرى "كلارك" أن القوة العضلية هي: "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة".

٢- يعرفها "بارو" بأنها: "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة".

٣- يعرفها "هاره" بأنها: "أعلى قدر من القــوة يبــذلها الجهــاز العــصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

٢- السرعة

يعبر "هاره" عن مفهوم علماء الدول الشرقية للــسرعة فــي كونهــا مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هما:

١- السرعة الانتقالية. ٢- السرعة الحركية. ٣- سرعة الاستجابة.

تعريفات السرعة:

١- عرف "لأرسون" و"يوكم" السرعة بكونها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة".

٢- عرف "هاره" السرعة الانتقالية بكونها "القدرة علــى التحــرك للأمــام بأسرع ما يمكن".

٣- عرف "كلارك" السرعة بأنها: "سرعة عمل حركات من نــوع واحــد بصورة متتابعة".

٣- المرونة:

مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

وهناك جدل على المرونة في الحركات المختلفة حيث يرى الــبعض أنها تنسب للمفاصل. في حين يرى البعض الآخر أنها تنسب إلى العضلات، ورأي ثالث يرى أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات، وتعد المرونة من العوامل المهمة بالنسبة للأداء الرياضي في مستويات البطولة، فعند زيادة المرونة يستطيع العداء زيادة مدى خطواته.

تعريفات المرونة:

١- يعرف "هاره" المرونة بكونها "قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع" وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما يمكن أن نطلق عليه سرعة تغيير الاتجاه.

٢- يعرفها "بارو" بكونها: "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".

٣- يعرفها عباس الرملي بكونها: "مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل".

٤- يعرفها إبراهيم سلامة بكونها: "المدى الذي يمكن للفرد الوصول له في الحركة".

كما يشير بعض الخبراء إلى أن المرونة تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات.

ويؤكد علاوي أن الافتقار إلى المرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات التي من أهمها:

١- عدم قدرة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

٢- سهولة إصابة الفرد الرياضي ببعض الإصابات المختلفة.

٣- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة.

٤- إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق.

٤- الرشاقة:

الرشاقة من الصفات الخاصة التي قد تتضمن عناصر عدة أو صفات أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق والقدرة على السيطرة والتحكم والتحديد. كما يرى إبراهيم سلامة أن السرعة عامل هام في نجاح مكون الرشاقة، وكذلك يشير "لارسون" و"يوكم" إلى أن الرشاقة تتطلب في بعض الأحيان القوة والجلد.

تعاريف الرشاقة:

١- يعرفها "منيل" بأنها: "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه".

٢- يعرفها "لارسون" و"يوكم" بأنها: "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، وتتضمن أيضاً تغيير الاتجاه".

٣- يعرفها "كلارك" بأنها: "سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم أو تغيير الاتجاه".

٤- يعرفها "باور" بأنها: "قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها بسرعة ودقة".

٥- الجلد العضلي:

يعد الجلد العضلي من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي، فهو مكون ضرورية لاستكمال متطلبات الألعاب والرياضات سواء كانت جماعية أو فردية. ويعني الجلد العضلي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى.

تعريفات الجلد العضلي:

١- أعرف "كلارك" الجلد العضلي بكونه: "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى".

٢- عرفه "بارو" بأنه: "مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي".

٣- يعرف "هاره" الجلد العضلي (تحمل القوة) بكونه: "القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه أو مكوناته".

٦- الجلد الدوري التنفسي:

يعتبر الجلد الدوري التنفسي مكوناً مستقلاً عن الجلد العضلي، ويرى مورهاوس أن الجلد العضلي ظاهرة تعتمد أساساً على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي.

ويعد الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية، خاصة في بعض الأنشطة التي تتطلب مواصلة العمل لفترات طويلة كجري المسافات الطويلة في ألعاب القوى حيث يعتبر هذا المكون الأساسي الأول لممارسة هذه المسابقات.

تعريفات الجلد الدوري التنفسي:

١- يعرفها "لارسون" و"يوكم" بأنه: "مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء عبء على وظائف الدورة والتنفسي".

٢- يعرفه "هاره" بكونه: "قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي".

٣- يعرفه "كلارك" بكونه: "استمرار المجموعات العضلية الكبيرة في العمل لمدة طويلة مما يستلزم توافق عمل الجهازين الدوري والتنفسي لمواءمة النشاط".

٤- يعرفه كمال صالح بكونه: "قدرة الفرد على القيام بعمل مدة طويلة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي".

صفات الشخص اللائق بدنياً:

يتميز الشخص اللائق بدنياً بالسمات الآتية:

١- يمتلك القوة البدنية الكافية لمقابلة الأعمال اليومية العادية وما قد يطرأ عليها من أحداث الحياة.

٢- جلد أو قوة تحمل عضي تمكنه من إتمام الأعمال الهامة دون تعب زائد، ثم الاشتراك في نشاط ترويحي عقب انتهاء العمل اليومي.

٣- قوة تحمل الجهاز الدوري والتنفسي للقيام بمجهود متواصل في أوجه نشاط يتحرك منها الجسم كله.
٤- سرعة مناسبة تمكنه من التحرك سريعاً حينما يتطلب الأمر ذلك.
٥- مرونة في ألياف عضلاته في حركات مفاصله بحيث يتمكن من أداء حركات ذات مدى كبير دون أذى لعضلاته.
٦- توافق عضلي عصبي ورشاقة بحيث يتمكن من التحكم في حركات جسمه بمهارة وبحيث يستطيع القيام بحركات متعددة بسهولة.

طرق اكتساب وتنمية اللياقة البدنية عند الأطفال:

لكي يكتسب أطفال ماقبل المدرسة اللياقة البدنية المناسبة لهم ولحياتهم اليومية ولطور النمو الذي يمرون به، ولكي تساعد المعلمة هذا النمو أن يصل إلى أعلى مستوياته بالنسبة لإمكانيات الطفل وطبيعته وسماته الموروثة، ومن أجل أن تعمل المعلمة على تنمية هذه اللياقة وتحافظ عليها، كان لزاماً أن توفر الروضة ما يلي:

١- برنامجاً للنشاط الحركي وآخر للنشاط الصحي.
٢- قيادة تربوية مؤهلة تأهيلاً رياضياً.
٣- إمكانيات تفي بممارسة كل الأنشطة المقدمة للطفل.

اللياقة البدنية لمعلمة رياض الأطفال:

يقع على عاتق معلمة رياض الأطفال جهداً كبيراً داخل الروضة ولكي تحقق السعادة والتنمية الشاملة المتزنة لطفل الروضة لابد وأن تبذل جهداً كبيراً يحتاج للياقة بدنية شاملة حتى تستطيع أن تقوم بالمهام المطلوبة منها وتؤدي الأدوار المختلفة تجاه أطفال الروضة وبذلك لابد أن تحصل المعلمة على اللياقة الشاملة التي تتمثل في مجموع المكونات التي تؤهلها للعيش بصورة متزنة، والتي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت نفسية أو بدنية أو عقلية أو اجتماعية أو صحية، فالفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله، يؤثر ويتأثر بالآخرين، يصارع الحياة طلباً للصحة

والسعادة، وهذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً. وهذا ما أكـده "تشارلز أ. بيوتشر" إن اللياقة هي مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملـة ومتزنة.

ويقول حسن معوض إن اللياقة الكاملة تشمل اللياقة العقلية واللياقـة النفسية واللياقة البدنية، وتختلف أهمية كل ناحية من هـذه النـواحي تبعـاً للمرحلة السنية للفرد وبما يتمشى مع دوره ومسئولياته، واللياقة للحياة تعتمد على أساس متين من الصحة الشخصية أياً كان نوع العمل الـذي يمارسـه الشخص، واللياقة تعني أن يكون الفرد خالياً من الأمراض، قوياً، رشـيقاً، ذا جلد وتحمل ومهارة كافية لمقابلة مطالب الحياة اليومية مع وجود مدخر مـن هذه القوى حتى يتمكن من الصمود أمام المضايقات دون أن يتداعى إعيـاء، وأن يكون قادراً على التكيف العقلي والعاطفي بما يتناسب مع سنه ومركزه. وتعرف الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج A A H P E R لياقة الشخص بأنها مقدرته على العمل، وهذا يعني أنه يمتلك:

١- أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه بلوغها مـع ملاحظـة عامـل الوراثة وتطبيق المعلومات الطبية الحديثة.
٢- قدراً كافياً من التوافق والقوة والحيوية لمقابلة الطوارئ ومطالب الحيـاة اليومية.
٣- اتزاناً انفعالياً لمقابلة ضغط الحياة الحديثة.
٤- وعياً اجتماعياً وقدرة على التكيف لمطالب الحياة الانفعالية.
٥- معرفة وبصيرة كافيتين للقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة والوصـول إلى حلول علمية للمشاكل.
٦- اتجاهات وقيم ومهارات تحثه على الاشتراك اشتراكاً مرضياً فـي كـل ألوان النشاط اليومي.
٧- صفات روحية ومعنوية تؤهله تأهيلاً كاملاً للحياة في مجتمع ديمقراطي.

ويشير ماثيوز Mathews إلى نتائج إحدى الدراسات التي استخدمت منهج التحليل العاملي Factor Analysis حيث توصلت إلى المكونات التالية كأساس للياقة:

١- اللياقة النفسية Psychological fitness.

٢- الصحة أو الوظائف الفسيولوجية العادية Health, or normal physiological in skills.

٣- ميكانيكية الجسم أو كفاءة أداء المهارات Body mechanics, or efficient performance in skills.

٤- المقاييس الجسمية Psysical anthropometry.

وقد عرفت اللياقة بواسطة لويس ب. هيرشي Lewis B. Hershey بأنها: "هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود طاقته الجسمية، وبذل أقصى إمكاناته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية، وأن يؤمن إيماناً كاملاً بواجباته نحو الأسرة والجار وأهل الحي والمحافظة والوطن كله".

ويعرفها ماريون ب. فولسون Morion B. Folson بأنها: "قدرة الشخص على العمل بأفضل ما في هذا الشخص من قدرات جسمية وعقلية وروحية".

ويعرفها تشارلز بيوتشر بأنها: "قدرة الشخص على أن يحيا حياة متكاملة ومتزنة".

ومما سبق يتضح أن اللياقة البدنية هي أحد أوجه اللياقة الشاملة التي تهدف إلى إعداد الفرد بدنياً للقيام بدوره في الحياة.

ولهذا كان لزاماً على معلمة رياض الأطفال أن نعتني بلياقتها الشاملة وأن نعتني بالمهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية وتعد نفسها إعداداً سليماً في هذا المجال حتى تتمكن من إكساب الأطفال هذه اللياقة وتعمل على العناية بقوامهم خاصة في هذه المرحلة السنية الحرجة والتي

يتكون فيه قوام الأطفال وأيضاً تعمل على إكساب الطفل العادات القوامية السليمة والقضاء على العادات السيئة المكتسبة أثناء وجود الطفل داخل الروضة وحثه على تكملة هذه العناية وهو بالمنزل وحث أولياء الأمور على ذلك، وإرشادهم لأي خطأ يقوم به الطفل يعيق نموه السليم أو يفسد قوامه.

وسنعرض الآن لمجموعة من عناصر اللياقة البدنية وتعريفاتها والتمرينات التي تعمل على تنميتها والألعاب الصغيرة التي يمارسها الأطفال لتنمية هذه العناصر أيضاً، ثم الاختبارات التي تؤديها المعلمة لكي تطمئن على مستوى لياقتها عن طريق تطبيق الاختبارات الخاصة بكل عنصر من العناصر المذكورة.

عناصر اللياقة البدنية:

وتتضمن الآتي:

١- القوة العضلية
٢- السرعة
٣- تحمل القوة
٤- القوة المميزة بالسرعة
٥- المرونة
٦- الجلد الدوري التنفسي
٧- التوازن
٨- الرشاقة
٩- التوافق

أولاً: القوة العضلية:

تعريفها:

- عرفها كلارك Clarke بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلية واحدة.
- وعرفها هارة Harre بأنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.
- كما عرفها لارسون Larson بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

- وعرفها محمد صبحي حسانين بأنها قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.
- ويعرفها باور بأنها قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.

تمرينات لتنمية عنصر القوة العضلية:

١-(الوقوف فتحاً، الذراعين عالياً ممسكاً بكرة) ثني وفرد الذراعين (١-٨) ويكرر.

٢-(الوقوف، الذراعين جانبا ممسكاً بثقل) مرجحة الذراعين أماما خلفا (١-٨) ويكرر.

٣-(الوقوف ، الذراعين عاليا ممسكا بثقل) ثني ومد الذراعين (١-٨ ويكرر)

٤-(الوقوف فتحا، الذراعين جانبا ممسكا بثـقل) تبادل رفع الذراعين (جانبا، عاليا، أسفل، أعلى) (١-٨ ويكرر).

٥-(الوقوف فتحا على مقعد سويدي، الذراعين بجانب الساقين ممسكا بكـور طبية) رفع الذراعين (أماما، عاليا، أماما، أسفل) (١-٨ ويكرر).

٦-(جلوس فتحا على مقعد سويدي، الذراعين عاليا ممـسكا بثقـل) وفـرد الذراعين (١-٨ ويكرر).

٧-(انبطاح مائل معدل) ثني ومد مفصل الكوع لملامسة الـصدر بـالأرض (١-٨ ويكرر).

٨-انبطاح مائل، ثني ومد الـذراعين لملامـسة الـصدر بـالأرض (١-٨ ويكرر).

٩-انبطاح مائل، دفع الأرض لأعلى ثم التصفيق باليدين (١-٨ ويكرر).

١٠- انبطاح مائل، المشي على اليدين يمينا ويسارا (١-٨ ويكرر).

١١- انبطاح مائل، تبادل رفع الذراعين والـرجلين عكـسيا للخلـف (١-٨ ويكرر).

١٢- انبطاح مائل، سند اليدين على مقعد سويدي، ثني ومد الـذراعين (١-٨ ويكرر).

١٣- انبطاح مائل، السند بالطرف السفلي على مقعد سويدي، ثني ومد الذراعين (١-٨ ويكرر).

١٤- انبطاح مائل، سند القدمين على مقعد سويدي، تبادل رفع الذراعين عاليا (١-٨ ويكرر).

١٥- الجلوس طولا أمام مقعد سويدي، اليدين مرتكزتين على حافة صندوق خلف الجسم تبادل رفع وخفض المقعد (١-٨ ويكرر).

١٦- الجلوس طولا واليدين مرتكزتين على الأرض خلف مقعد، رفع وخفض المقعدة (١-٨ ويكرر).

١٧- جثو مواجه للحائط، دفع الحائط بالكفين (١-٨ ويكرر).

١٨- وقوف مواجه للحائط، دفع للحائط بالكفين (١-٨ ويكرر).

١٩- الجلوس طولا، اليدين مرتكزتين على الأرض خلف المقعدة، رفع المقعدة عالياً مع تبادل ثني ومد الركبتين (١-٨ ويكرر).

٢٠- الجلوس ضماً علىمقعد سويدي، وضع كرة طبية على القدمين، رفع وخفض الرجلين (١-٨ ويكرر).

٢١- الوقوف مواجهة (..) مع الزميلة حمل مقعد سويدي مقلوب عاليا، تبادل ثني ومد الذراعين (١-٨ ويكرر).

٢٢- الوقوف تحت عقل أوعارضة مناسبة الارتفاع، ومسك العارضة باليدين وتبادل ثني ومد الذراعين (١-٨ ويكرر).

٢٣- نفس التجربة السابقة، مسك العارضة، وتبادل رفع الرجلين أماما وعاليا (١-٨ ويكرر).

٢٤- الوقوف، مسك بار حديدي مثبت على الكتفين، ثني ومد الذراعين عاليا (١-٨ ويكرر).

٢٥- الوقوف ووضع بار حديدي ثقل مناسب على الكتفين ويمسك باليدين، تبادل الجلوس والوقوف على مقعد سويدي (١-٨ ويكرر).

٢٦- الجلوس الطويل، تبادل الرقود والجلوس ويكرر (١-٨ ويكرر).

٢٧- الرقود تشبيك الأيدي خلف الرقبة،ثني الركبتين والارتكاز بالقدمين على الأرض تبادل الجلوس والرقود (١-٨ ويكرر).

٢٨- الاقعاء، الوثب عاليا مع فرد الركبتين والذراعين عاليا ثم الإقعاء (١-٨ ويكرر).

٢٩- الوقوف، الوثب بالميل بالقدمين معاً (١-٨ ويكرر).

٣٠- الوقوف الوثب بالميل بتبادل القدمين(١-٨ ويكرر).

٣١- الوقوف ممسكاً بكيس رمل، رمي الكيس لأبعد مسافة مع التغيير في الأوزان.

٣٢- الوقوف على أربع، تبادل رفع الرجلين عالياً للوقوف على اليدين.

٣٣- الرقود، يد الزميلة على القدمين، تبادل وثني ومد الركبة.

٣٤- الوقوف، مواجه للزميلة، تبادل شد الحبل بين الزميلين.

ألعاب صغيرة لعنصر القوة العضلية:

١- اسم اللعبة: الحصان.

الأهداف:

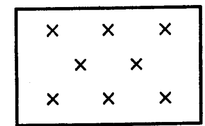
- تنمية عنصر القوة العضلية.
- تقليد الأطفال لحركة بعض الحيوانات (الحصان).
- تنمية قدرة الطفل على السيطرة على جسمه أثناء الحركة.

الأدوات المستخدمة: مراتب اسفنج توضع على الأرض.

عدد المشتركين: طفلين أو أكثر.

الشرح: يجلس المدرب على ركبتيه مع وضع كفيه على الأرض كالحصان على أن يمتطيه أحد الأطفال وعلى الطفل التحكم في توازنه حتى لا يقع أثناء سير الحصان.

التشكيلات:



ملحوظة: يمكن زيادة صعوبة التمرين بقيام الحصان (المدرب) بحركات فجائية مثل أن ينحني للأمام فيقوم الحصان ويريد أن يشرب أو يأكل.

٢- اسم اللعبة: عربة الملك.

الأهداف:

- يتعرف الطفل على الأعداد من (١-٣).
- يتعاون الطفل مع زملائه في الأداء الحركي.
- تنمية القوة العضلية للطفل من خلال اللعبة.
- يتمكن الطفل من السيطرة على حركته أثناء الأداء الحركي.

الأدوات المستخدمة: لا توجد أدوات.

عدد المشتركين: ٦ أطفال أو أكثر.

الشرح: تقوم المعلمة بتقسيم الأطفال كل ثلاثة أطفال معاً ويقفون على خط البداية ومع صفارة المعلمة "استعد" يقف كل طفلين متشابكي الأيدي ويجلس الطفل الثالث على أيديهما ومع النداء تجري المجموعات بسرعة إلى خط النهاية وتفوز المجموعة التي تصل أولاً بدون أن يقع الطفل الممثل (الملك) من عليها.

التشكيلات:

	×	
×	×	×
×	×	×
×	×	×

٣- اسم اللعبة: عربة الفول.

الأهداف:

- تنمية القوة العضلية للأطفال.
- تعويد الأطفال على المشاركة للنجاح في العمل.

• تدريب الأطفال على التحكم في الجسم أثناء الحركة.

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

عدد المشتركين: ٤ أطفال أو أكثر.

الشرح: وقوف الأطفال كل اثنين معاً مع جلوس الطفل في الصف الأمـــامي في وضع القعود ويقوم زميله يمسك رجليه والاستناد على يديه (يمثل عربة الفول) والمشي به إلى نهاية الملعب والفائز مـــن يـــصل أولا بدون وقوع الزميل.

التشكيلات:

	×	
×	×	×
×	×	×

٤- **اسم اللعبة: بحيرة البط.**

الأهداف:

• تنمية عنصر القوة العضلية.

• يتعرف الأطفال على بعض المفاهيم الرياضية (الدائرة، المربع، الأعداد).

• يقلد الأطفال مشية البطة.

• إكساب الأطفال بعض القيم السلوكية كالأمانة، طاعة الأوامر.

عدد المشتركين: ٦ أطفال أو أكثر.

الشرح: يقف الأطفال خارج الملعب، وترسم المعلمة دائرة في منتصفها لتمثل البحيرة وتضع فيها أكياس حبوب، ومع النداء يمشي الأطفال (مشية البطة للبحيرة وحمل كيس الحبوب والعودة سريعاً لـــنفس المكـــان، ويكرر والفائز من لديه أكبر عدد من أكياس الحبوب.

التشكيلات:

٥- اسم اللعبة: الجسر والقطة.

الأهداف:

- تنمية عنصر القوة العضلية للأطفال.
- تمكين الطفل من السيطرة على حركته أثناء الأداء الحركي.

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

عدد المشتركين: ٨ أطفال أو أكثر.

الشرح: يقف الأطفال على شكل قاطرتين على خط البداية ويمثل كل قاطرة فريق وعند سماع الصفارة يجري الطفل الأول والثاني من كل قاطرة ليعملان جسر ومع الإشارة يجري كل طفل بدوره ليمر من تحت الجسر زحفاً ثم يقف ليقوم بالجسر وهكذا حتى ينتهي كل الأطفال من الأداء ثم يكرر بالوثب من فوق ظهر الزميل.

التشكيلات:

٦- اسم اللعبة: البحث عن الكرة.

الأهداف:

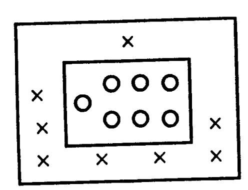
- تنمية روح المنافسة وتقبل الهزيمة بين الأطفال.
- تنمية عنصر القوة العضلية.
- تعويد الأطفال على سرعة الأداء في الحركة.

الأدوات المستخدمة: كرات، عصي، بعض الأدوات الصغيرة.

عدد المشتركين: ٣ أطفال أو أكثر.

الشرح: يقوم الأطفال بالوقوف انتشار داخل الملعب ومــع الــصفارة يقــوم الأطفال بالوثب والحجل حول الملعب مع وضع بعض الكرات التي تقل عن عدد الأطفال بواحد في أماكن متفرقة في منتصف الملعــب ومع سماع إشارة البدء يسرع كل طفل بالجري أو الوثب أو الحجل للحصول على إحدى الكرات والطفل الذي يفشل في الحصول علــى كرة يخرج من اللعبة وهكذا حتى يتبقى طفل فائز في النهاية.

التشكيلات:



٧- اسم اللعبة: هيا نثب.

الأهداف:

- إدخال الفرح والسرور على نفوس الأطفال.
- تنمية عضلات الطفل الدقيقة والكبيرة.
- إكساب روح التعاون والمشاركة في نفوس الأطفال.
- تدريب الأطفال على الصفر وإعادة المحاولة من أجل الوصول لأهدافنا.
- تدريب الأطفال على الوثب من فوق يد الزميل.

عدد المشتركين: ٤ أطفال من الجنسين.

الشرح: يقسم الأطفال إلى فريقين (اثنان واثنتان) ويحدد خط البداية ويقـف خلفه اثنان ويجلس واحد من الفريق الثاني يضع يده علـى الأرض ويفرد كفه في وضع أفقي ثم يجري الطفل الأول من الفريق الثـاني ويثب من فوق يده فإذا نجح يقوم زميله بمثل هذا العمل فـإذا نجـح تستمر اللعبة كما هي وإذا فشل يتبادل الفريقان الأدوار، وفي حالـة النجاح للفريق الذي يثب يضع الطفل يديه الاثنان فوق بعض مع فرد كفه في وضع أفقي فإذا نجح الفريق الذي يثب في تخطي هذه العقبة يضع الطفل الثاني من الفريق الآخر يده بنفس الطريقة وهكذا تزداد ارتفاع العقبة أمام الفريق الذي يثب.

التشكيلات:

اختبارات القوة العضلية:

١- اختبارات الشد لأعلى معدل للبنات:

الأدوات:

- قضيب يفضل أن يكون قطره بوصة ونصف البوصـة مـن الخـشب أو المعدن أو أي بديل يفي بالغرض.
- ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

- يتم ضبط ارتفاع القضيب بحيث يناسب ارتفاع الطالبة عند الوقوف.
- يجب أن تستخدم الطالبة المسك من أعلى.

- بمساعدة زميلتين أحدهما من الأمام والأخرى من الخلف يتم مساعدة الطالبة لرفع جسمها حتى تصل الذقن أعلى القضيب.
- يجب أن تحافظ الطالبة على هذا الوضع أطول مدة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- ساعة الإيقاف تعمل بمجرد وصول الطالبة لوضع التعليق والذقن أعلى القضيب.
- يتم إيقاف الساعة فورا إذا لمست ذقن الطالبة القضيب. إذا مالت برأسها للخلف في محاولة المحافظة على ذقنها أعلى القضيب، إذا ما نزلت ذقنها أسفل مستوى القضيب.
- يسجل الزمن بالثانية لأطول مدة تعلق.

٢- اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين.

غرض الاختبار:

- قياس القوة العضلية الديناميية للرجلين أثناء حركة الهبوط لأسفل ثم الوقوف.

مستوى السن والجنس:

- المرحلة السنية من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية، ويصرح باستخدام هذا الاختبار لكل من البنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- مقعد سويدي أو كرسي ارتفاعه من (١٠ إلى ١٧ بوصة).
- بار حديدي طوله من ٥-٦ أقدام.
- عدد كاف من الإطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة، بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.
- قطعة سميكة من القماش أو فوطة وجه توضع أسفل البار الحديدي عند حمله على الكتفين والرقبة.

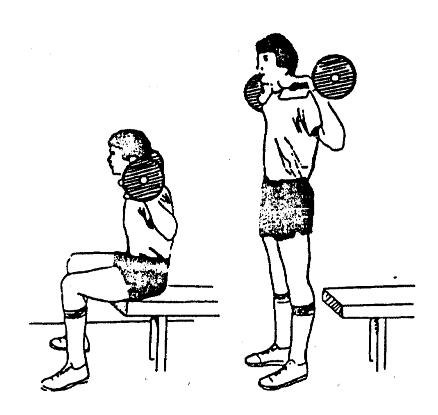
الإجراءات:

- حساب وزن الجسم بالأرطال أو بالكيلو جرامات.
- يقوم المختبر بتركيب الثقل الذي يناسبه في البار الحديدي.

- يقوم زميلان من زملائه بوضع البار الحديد على الكتفين، وذلك بالمسك من نهايتي البار وتحميله من الخلف بحيث يقوم المختبر بمسك البار الحديدي باليدين بعد تحميله على الكتفين.
- يتحرك المختبر ليقف قريبا من حافة الكرسي أو نهاية المقعد السويدي، بحيث تكون القدمان متباعدتين بالمسافة التي تناسبه.

وصف الأداء:

- عندما يعطي المختبر إشارة البدء يقوم بثني الركبتين للجلوس بالثقل على الكرسي أو المقعد، ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين والدفع لأعلى، مع ملاحظة عدم مرجحة أو ميل الجذع للأمام أو الخلف.
- بعد الوقوف يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدي على الأرض.
- يقوم المختبر بعد ذلك بإضافة الثقل الذي يناسبه للقيام بالمحاولة الثانية إذا أراد ذلك.



اختبار للجلوس على المقعد بالبار الحديدى على الكتفين .

تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر أن يجلس على حافة الكرسي أو المقعد السويدي، حتى يمكنه الوقوف بعد ذلك بسهولة، دون الحاجة إلى مرجحة أو ميل الجـذع للأمام أو للخلف عند الوقوف.
- يفضل استخدام مقاعد يمكن تغيير ارتفاعهـا، أو مقاعـد ذات ارتفاعـات مختلفة وذلك في حدود المدى المحدد للارتفاع وهو من (١٠-١٧ بوصة)، وذلك لكي نتناسب مع الأطوال المختلفة للمختبرين، وذلـك حتـى تكـون الركبتان في وضع زاوية قائمة أثناء الجلوس على المقعد.
- تبنى جداول المستويات الخاصة بهذا الاختبار على أساس ارتفاع المقاعـد المستخدمة.
- يجب أن يقف المساعدان عند طرفي البار الحديـدي أثنـاء الأداء وذلـك لمساعدة المختبر ومنعه من السقوط للخف عند الجلوس على المقعد.

حساب الدرجات:

- يسجل للمختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التي يقم بهما.
- يحتسب له الوزن الذي ينجح في الوقوف (البار الحديدي، الطارات).
- ينقسم وزن الثقل الذي يرفعه المختبر بالكيلو جرامات أو الأرطـال علـى وزن الجسم، فيكون الناتج هو: درجـة الاختبـار Test score أو القـوة النسبية للمختبر.

٣- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين):

غرض الاختبار:

- قياس القوة العضلية الدينامية لمجموعات عـضلات الـبطن والعـضلات المتنية للجذع.

مستوى السن والجنس:

- المراحل السنية من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية، ويصرح باستخدام الاختبار لكل من البنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

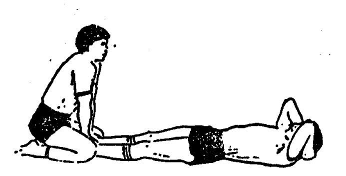
- بساط من اللباد أو القماش يرقد عليه المختبر.
- طارات من الحديد ذات أوزان مختلفة.

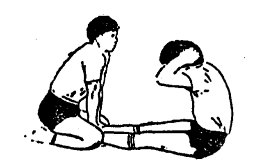
الإجراءات:

- يحدد المختبر الطارة الحديدية ذات الوزن المناسب له.
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ممسكا بالطارة الحديدية خلف الرقبة.
- يقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين.

وصف الأداء:

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء، يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل، مع ملاحظة أن تظل الركبتان ممدودتين.
- يقوم المختبر بعد ذلك بتغيير الثقل للقيام بالمحاولة الثانية إذا رغب في ذلك.





اختبار الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين

تعليمات الاختبار:

- يجب الاحتفاظ بوضع الركبتين ممدودتين.
- يقف مساعدان لحمل الثقل من فوق رقبة المختبر من الخلف عند الانتهاء من الاختبار في وضع الجلوس الطويل.
- في حالة استخدام البار الحديدي به طارات حديدية، حينئذ يفضل عدم استخدام طارات حديدية كبيرة لأن محيطها سيكون كبيراً مما ينتج عنه ارتفاع البار عن الأرض مما يتسبب عنه انخفاض صدق الاختبار، وفي هذه الحالة يفضل استخدام عدد من الطارات الصغيرة الوزن التي لا يتعدى وزن كل منها ٥ خمسة أرطال.

حساب الدرجات:

- كما في اختبار الشد الأعلى.

٤- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين):

غرض الاختبار:

- قياس القوة العضلية لمجموعة عضلات البطن فقط.

مستوى السن والجنس:

- المراحل السنية من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية، ويمكن استخدام الاختبار لكل من البنين والبنات.

الأدوات:

- مرتبة، يمكن أداء التمرين على الأرض مباشرة.

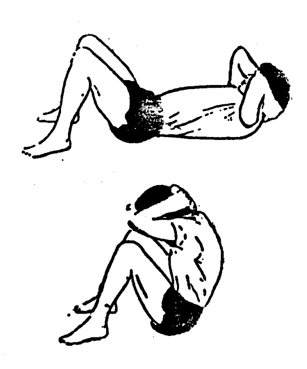
وصف الأداء:

- ترقد الطالبة على ظهرها ورجليها في وضع إنثناء، والقدمان على الأرض.
- اليدان متشابكتان خلف الرقبة، والكوعان يلامسان المرتبة أو الأرض.
- تقوم الزميلة بمسك الرجلين أعلى القدمين لتثبيتها.
- تسحب الطالبة جسمها لأعلى لتصل لوضع الجلوس حتى تلمس الركبتين بالكوعين.

- تعود بعدها الطالبة للرقود على الظهر والكوعـــان يلامـــسان الأرض أو المرتبة.
- تحسب عدد المرات الصحيحة خلال دقيقة واحدة فقط.

تعليمات الاختبار:

- تبدأ المدرسة بنداء (استعد) ثم تنادي (ابدأ)، بعد دقيقة واحدة تنادي (قف).
- لا يسمح بأكثر من محاولة واحدة للتمرين إلا إذا رأت المدرسة أن هنـــاك أمراً خارجياً عن إرادة الطالبة قد أعاقها عن المضي في التمرين.
- لا تحسب أي مرة لا تتقيد فيها بالشروط التالية:
  - استمرار اليدين متشابكتين خلف الرقبة.
  - تحريك الكوعين أماما دون الارتكاز على أحدهما عند النهوض.



اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين .

٥- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش):

غرض الاختبار:

- قياس القوة العضلية الديناميكية للعضلات المادة للذراعين في حركة الدفع للأمام.

مستوى السن والجنس:

- المراحل السنية من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية، ويمكن استخدام الاختبار لكل من البنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

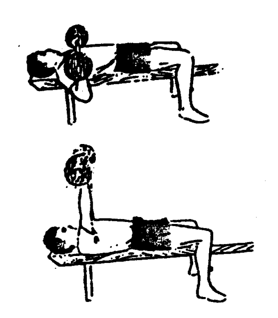
- مقعد سويدي.
- بار حديدي من ٥-٦ أقدام.
- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي في مجموعها أقوى الأفراد المختبرين.

الإجراءات:

- يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي.
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي.
- يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين أمام الصدر.
- تكون الذراعان مثنيتين وباتساع الصدر تماماً.

وصف الأداء:

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار الحديدي أمام الصدر، وحتى يصبح الذراعان ممدودين بالكامل.
- حينئذ يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدي من فوق يدي المختبر.
- عندما يقرر المختبر القيام بالمحاولة الثانية، عليه حينئذ أن يغير وزن الثقل الحديدي حتى يقوم بالمحاولة.



اختبار ضغط البار الحديدى باليدين (البنش)

تعليمات الاختبار:

- يجب فرد الذراعين كاملاً عند ضغط البار الحديدي أمام الصدر.
- يجب أن يكون المساعدان مستعدين دائماً لحمل البار الحديدي أثناء أداء المحاولة.

حساب الدرجات:

- تسجل الدرجات كما في اختبار: الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين.

ثانياً: عنصر السرعة:

تعريفها:

- عرفها لارسون ويوكوم Larson and yocom بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن وهي عدد الحركات في الوحدة الزمنية.
- عرفها هارة Harre بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.

- عرفها كلارك Klarke بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة.
- عرفها محمد صبحي حسانين بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكـررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.

تمرينات لتنمية عنصر السرعة:

١- (الوقوف المواجهة) أمام حائط على بعد (٢-٣م) تمرير كرة سلة علـى الحائط ولقفها (١-٨ ويكرر).

٢- (الوقوف) المشي على خطوط طولة لمدة ٦٠ث (١-٨ ويكرر).

٣- (الوقوف المواجهة (..) مع الزميلة) وبينهما مسافة لا تقـل عـن ١٠م الجري لملامسة الزميلة والعودة حجل ويكرر للزميلة (١-٨ ويكرر).

٤- (الوقوف) الحجل على إحدى القـدمين بالمكـان لمـدة ٣٠ث ويكـرر بالأخرى (١-٨ ويكرر).

٥- (الوقوف – انتشار) الجري في المكان لمدة ٣٠ث (١-٨ ويكرر).

٦- (الوقوف– صفوف) الوثب للأمام بالقدمين معاً وثبات مقيدة وسريعة (١-٨ ويكرر).

٧- (الوقوف أمام الزميلة (:) سباق المطاردة (الجـري ومحاولـة مـسك الزميلة (١-٨ ويكرر).

٨- (الإقعاد) الوثب للأمام حول الملعب (١-٨ ويكرر).

٩- (الوقوف) الجري حول الملعب ٦٠ث (١-٨ ويكرر).

١٠-(الوقوف) العدو ٣٠م من البدء العالي (١-٨ ويكرر).

١١-(الوقوف – انتشار) الجري في المكان مـع رفـع الـركبتين بالتبـادل لملامسة اليدين (١-٨ ويكرر).

١٢-(الوقوف) الجري في المكان مع ثني الجذع أماما وملامـسة القـدمين بالمقعدة خلفا (١-٨ ويكرر).

١٣-(الوقوف – ثبات الوسط) في المكان ٣٠ث (١-٨ ويكرر).

١٤-(**الرقود) الرجلين عاليا عمل دوائر (عجلة) للخـــارج وللــداخل (١-٨ ويكرر).**

١٥-**(الوقوف) رمي الكرة عاليا ولقفها بسرعة (١-٨ ويكرر).**

١٦-**(الوقوف على أربع)، ورفع المقعدة وتبادل الجري في المكـــان (١-٨ ويكرر).**

١٧-(الوقوف- ثبات الوسط) توقيت منخفض (رفع وخفض العقبين) (١-٨) ثم توقيت عال (١-٨ ويكرر).

١٨-(الوقوف) تنطيط الكرة في المكان ومع الصفارة رمي الكرة ولقفها عاليا ويكرر.

١٩-(الوقوف) تنطيط الكرة للأمام لمسافة ٢٠م والعودة لخط البدء.

٢٠-(الوقوف) للجري في دائرة وعند سماع إشارة الوثب في دائرة ويكرر.

٢١-(الوقوف) الوثب مع تبادل تقارب القدمين وتباعدهما (١-٨ ويكرر).

٢٢-(الوقوف) الوثب مع فتح وضم الرجلين (١-٨ ويكرر).

٢٣-(الوقوف) الوثب مع تبديل الرجلين أماما وخلفاً (١-٨ ويكرر).

٢٤-(الوقوف قاطرتين) الجري ٥م ثم المرور أسفل حبل مشدود ثم الجـــري الزجزاجي بين عدة كور والجري ٥م ثم الوثب لملامـــسة حبـــل بـــه بالونات والجري للعودة لمكان البدء.

٢٥-(الوقوف صفين على جانب الملعب مع الموسيقى) جمع أكياس الحبوب من الارض (سباق).

٢٦-(الوقوف - انتشار مع الموسيقى) الجري في المكـــان وعنـــد توقـــف الموسيقى الجري لنهاية الملعب.

٢٧-(الوقوف - انتشار) عند سماع صفارة الجري للأمـــام وعنـــد ســـماع صفارتين الجري للخلف.

٢٨-(الوقوف مع الموسيقى) الجري في المكان وعند توقف الموسيقى كـــل أربعة زميلات بشكلين دائرة (سباق).

٢٩-(الوقوف – انتشار) مع الموسيقى الحجل في المكـــان وعنــد توقــف الموسيقى الوثب بالقدمين معا لنهاية الملعب.

٣٠-(الوقوف – صفين متقابلين ظهرا لظهر) الجري لملامسة جانب الملعب والعودة للتصفيق على يد الزميلة المقابلة.

ألعاب صغيرة لعنصر السرعة:

١- اسم اللعبة: حركة وثبات.

الأهداف:

- تنمية حاسة السمع للأطفال.
- التمييز بين الصوت (الحاد – الغليظ).
- تنمية عنصر السرعة.

الأدوات المستخدمة: ورق.

عدد المشتركين: ٦ أطفال أو أكثر.

الأدوار: مجموعة من الأولاد.

الشرح: يتحرك الأطفال بصورة عشوائية أثناء قيام المدرب بـــالخبط علـــى الرق وحين يتوقف المدرب عن الخبط على الـــرق يقــف الأطفـــال ساكنين في كل مكان وبنفس الوضع الذي كان فيـــه ومـــن يتحـــرك يخرج من اللعبة.. مع تبديل الأدوار مع المدرب كل فترة.

التشكيلات:

×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×

٢- اسم اللعبة: الزجاجات الممتلئة.

الأهداف:

- تدريب الطفل على السرعة في الأداء بدون سكب المياة أثناء الحركة.
- تعويد الأطفال على التعاون مع الفريق.

الأدوات المستخدمة: أكواب بلاستيك، صفارة، زجاجات.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الـــشرح: يقسم الأطفال إلى فريقين ويقفان في صفين متقابلين بينهما مـــسافة مناسبة ومع إشارة البدء يقوم الطفل الأول مع كل فريق بملأ الكوب بالمياه من الإناء الخاص بفرقه ويصبه في كوب زميله التالي الـــذي يصبه لكوب زميله التالي الذي يصبه لكوب زميله وهكذا حتى يصل للطفل الأخير من كل فريق والذي يقوم بتفريغـــه داخـــل الزجاجـــة الكبيرة الخاصة بفريقه والفائز من يملأ زجاجته أولاً.

التشكيلات:

٣- اسم اللعبة: القف ونشن.

عدد اللاعبون: من ١-٨ لاعبين في كل دائرة.

الأهداف:

- سرعة الاستجابة والتصويب.
- التعرف على الأعداد من ١-٨.

الأدوات المستخدمة: لكل دائرة كرة.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

طريقة اللعب: يقف اللاعبون على هيئة دائرة كبيرة ويقفوا بداخلها كل لاعب حول دائرة صغيرة بداخل الدائرة الكبيرة. يعطي لكل لاعب رقم من ١-٨ يقف أحد اللاعبين في وسط الدائرة حامل الكرة في يديه. تبـــدأ اللعبة برمي اللاعب للكرة عاليا مع إعلان رقـــم مثـــل ٣ فيجـــري اللاعب رقم ٣ يلقف الكرة بينما يهرب بقيـــة اللاعبـــين محـــاولين

الخروج من الدائرة الكبيرة ويحاول اللاعب رقم ٣ إصابة أحد اللاعبين بالكرة قبل خروجه من الدائرة فإذا نجح في ذلك يخرج اللاعب المصاب وإذا فشل يخرج اللاعب رقم ٣ وهكذا تستمر اللعبة حتى آخر لاعب. يفوز اللاعب الذي لا يخرج حتى نهاية اللعبة.

التشكيلات:

	×	×		
	×	×		
×	×	×		×
		×		
	×	×		

اسم اللعبة: حركة الكورات.

الأهداف:

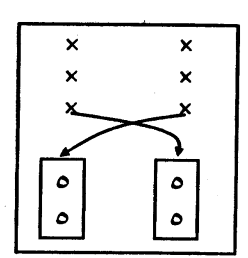
- تقوية عضلات الذراعين.
- تنمية سرعة الأداء عند الأطفال.
- تنمية التوافق البصري الحركي.
- تعلم الطفل المنافسة والتعاون مع الأصدقاء.
- تمتع الطفل أثناء قيامه باللعبة.
- يتعرف الطفل على الألوان (الأحمر، الأخضر).

الأدوات المستخدمة: ٥ كرات حمراء، ٥ كرات خضراء، صفارة.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الشرح: تقوم المعلمة برسم مستطيل لكل فريق ويتم وضع الكرات الخاصة بكل فريق بالتساوي داخلها ومع الصفارة يقوم كل فريق برمي الكرات داخل مستطيل الفريق الآخر، ويستمر الأداء بسرعة حتى سماع صفارة المعلمة مرة أخرى والفائز هو صاحب أقل عدد من الكرات داخل مستطيله.

التشكيلات:



٥- اسم اللعبة: حيوانات وطيور.

الأهداف:

- تنمية المهارات الحركية والعقلية لدى الطفل.
- حث الطفل على اللعب في جماعة.
- تنمية المجال الانفعالي من خلال المنافسة في اللعب.
- قدرة الطفل على التمييز بين أشكال الطيور والحيوانات.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الأدوات المستخدمة: لوحتين من الناسبيان بها أماكن بها أسكوتش، صور بعض الحيوانات والطيور ملصقة على ناسبيان، اسطوانتان كبيرتان ليدخل فيهما الطفل.

الشرح: تقوم المعلمة بوضع اللوحتين على الحائط معلقتين على بعد مناسب من الاسطوانتين وعلى بعد مناسب من بعضهم البعض ويوجد فريقين من الأطفال كل فريق به (٥) أطفال أو أكثر، فريق للحيوانات وفريق للطيور، توجد صور بعض الحيوانات بعد الاسطوانة "أ" وتوجد بعض صور الطيور بعد الاسطوانة "ب" وعند إعطاء المعلمة إشارة البدء يبدأ الفريق الأول الثاني في الدخول في الاسطوانة المخصصة لفريقه بالترتيب الواحد بعد الآخر ليصلوا إلى صور الحيوانات ويدخلوا في الاسطوانة "طريق الرجوع" إلى أن يصلوا إلى اللوحة

المعلقة على الحائط ليضعوا صورهم في مكانهم المناسب والفريق الذي يصل أولاً ويضع الصور في المكان الصحيح هو الفائز.

التشكيلات:

٦- اسم اللعبة: الدوائر السريعة.

الأهداف:

- **التعرف على الدائرة وعلى الأعداد.**
- **إكساب الطفل صفة السرعة والأداء.**

الأدوات المستخدمة: أكياس حبوب، صفارة.

عدد المشتركين: ١٥ **طفل وطفلة.**

الشرح: يقسم الأطفال إلى دوائر متساوية الأعداد ويكون مع كل دائرة كيس حبوب، عند سماع الإشارة يقوم لاعبو كل دائرة بتمرير الكيس فيما بينهم في الاتجاه الذي تحدده المعلمة (مع عقرب الساعة أو عكسه) تفوز الدائرة التي تنجح في إعادة الكيس للاعب المبتدئ قبل الدائر الأخرى وبدون سقوط الدوائر **الأخرى** وبدون سقوط الكيس على الأرض.

التشكيلات:

٧- اسم اللعبة: الأطواق المتحركة.

الأهداف:

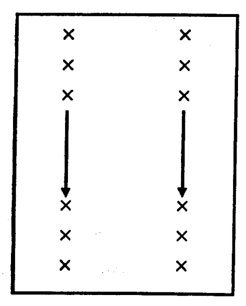
- تنمية عنصر السرعة.
- تعاون الطفل مع زملائه.

الأدوات المستخدمة: أطواق، حبال، صفارة.

عدد المشتركين: ١٢ طفل وطفلة.

الشرح: يقف الأطفال أربع قاطرات كل اثنين متقابلين عند طرفي الملعب أو مع الصفارة يبدأ الطفلين من القاطرتين بمسك الطوق المعلــق فــي الحبل مع الجري به بسرعة إلى الطفل المقابــل لــه فــي القــاطرة الأخرى وهكذاحتى يتم تبادل القاطرات معاً والقاطرة الفــائزة مــن تنهي السباق أولاً.

التشكيلات:



٨- اسم اللعبة: منتصف الليل.

الأهداف:

- إكساب الطفل سرعة الأداء.
- تعرف الطفل على بعض الحيوانات والطيور.

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

شرح اللعبة:

١- يختار طفلين أحدهما يمثل (الثعلب) والآخر يمثل (أم الدجاج) وباقي الأطفال يمثلون (الكتاكيت).

٢- يرسم خط بيت أم الكتاكيت حيث يبعد عن بيت الثعلب بمسافة كبيرة.

٣- تقود الأم فراخها (كتاكيتها) وتقترب من الثعلب لمسافة تسأله الساعة كام.

٤- يرد الثعلب في وقت يختاره ولكنه عندما يجيب منتصف الليل يبدأ هجومه وتجري الأم وكتاكيتها إلى بيتهم (الخط) ويحاول الثعلب مسكهم قبل وصولهم إليه.

٥- والطفل الذي يمسك يصبح مساعداً للثعلب في مسك الفراخ الصغيرة والفائز هو الذي يهرب بسرعة كل مرة ولا يتمكن الثعلب من مسكه.

التشكيلات:

×	×	×
×	×	
×	×	

٩- اسم اللعبة: الأشكال الهندسية.

الأهداف:

- يميز بين الألوان (الأحمر، الأخضر، الأزرق، الأصفر).
- يتعرف على الأشكال الهندسية (مربع، دائرة، مثلث).
- يتعلم الأعداد المختلفة (١-١٠).

• **يتعود على المشاركة مع الجماعة.**

• **يتعلم السرعة في اللعب.**

الأدوات المستخدمة: ٣ سلات من البلاستيك بحجم متوسط، مثلثات ودوائر ومربعات بألوان مختلفة مصنوعة من الفوم، صفارة.

عدد المشتركين: ١٢ طفلة وطفل.

شرح اللعبة: توزع المعلمة الأشكال الهندسية على الأرض بصورة عشوائية ثم يتم اختيار عدد من الأطفال لتجميع شكل من الأشكال الهندسية مع صفارة المعلمة يبدأ الأطفال في تجميع أكبر عدد من الأشكال ومع الصفارة يتوقف الأطفال، وتقوم كل مجموعة بعد الأشكال داخل السلة الخاصة بهم وإعلان الفائز.

التشكيلات:

×	×
×	×
×	×
×	×
×	×
×	×

١٠- اسم اللعبة: كل اثنين مع بعض.

الأهداف:

• يتعرف الطفل على أجزاء الجسم المختلفة.

• تنمية عنصر السرعة للأطفال.

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

عدد المشتركين: ٧ أطفال.

الشرح: يسير الأولاد بطريقة عشوائية ثم يطلب المدرب منهم أن يتقابل كل اثنين بجزء من الجسم مثلاً: كل اثنان يتقابلان بالرأس ومن لا يجـد له زميل يخرج من اللعبةويكرر التمرين على باقي أجزاء الجسم.

التشكيلات:

```
×   ×   ×   ×
×   ×   ×   ×
×   ×   ×
    ×   ×   ×
```

١١- اسم اللعبة: ناظر المحطة.

الأهداف:

- تنمية عنصر السرعة.
- تقليد حركة سير القطارات (بسرعة، ببطء).
- التعاون مع الزملاء في الأداء.

الأدوات المستخدمة: أشياء يمكن بها تحديد مكان كل محطة.

عدد المشتركين: ١٢ طفل.

الأدوار: مجموعة من الأولاد تمثل القطار.

الشرح: تقف المجموعة الممثلة للقطار صف واحد يمسك كل منهم بوسط الآخر ونضع كراسي (تمثل المحطة) على مسافات متباعدة مع وقوف طفل من المجموعة ناظر المحطة عند كل كرسي يبدأ القطار الحركة مع إشارة المدرب ثم يقف في المحطة في حالة سكون إلى أن يعطيه ناظر المحطة إشارة التحرك للمحطة التالية وهكذا.

التشكيلات:

```
    ×
×   ×   ×
×   ×   ×
×   ×   ×
×   ×   ×
```

١٢- اسم اللعبة: الكلاب والأرانب.

الأهداف:

- يتعرف الأطفال على بعض الحيوانات الأليفة (الكلاب، الأرانب).
- يقلد الأطفال أصوات بعض الحيوانات.
- تدريب الأطفال على قفزة الأرنب.
- تنمية عنصر السرعة لدى الأطفال.

الأدوات المستخدمة: كرات لينة، اسطوانات مروق، ماسكات للكلاب والأرانب، صفارة.

عدد المشتركين: ٩ أطفال.

طريقة الأداء: يختبئ الأطفال في الاسطوانات (الجحور) وتطل برأسها حين إلى آخر حتى تسمح لها الفرصة فتخرج وتقفز للأمام حتى تكون الكلاب تلعب بالكرات في انتظارها لتمسك بهم وتجري ورائها وتحاول الأرانب الهروب بسرعة والعودة سريعاً إلى أقرب الاسطوانات ومن يمسك من الأرانب ينضم إلى الكلاب حتى تنتهي اللعبة ويعلن الفائز.

التشكيلات:

×	×	×
×	×	×
×	×	×
	×	

اختبارات السرعة وسرعة زمن الرجع:

١- اختبار العدو ٤ ثوان من البدء العالي:

غرض الاختبار:

- قياس السرعة القصوى في الجري.

مستوى السن والجنس:

- طلبة وطالبات الكيات الجامعية.

الأدوات اللازمة:

- مضمار لألعاب القوى مقسم إلى حارات، أو منطقة فضاء من الأرض مستوية طولها لا يقل عن ٤٠م، وعرضها لا يقل عن ٣م.
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني وصفارة.

الإجراءات:

- يتم تخطيط مكان إجراء الاختبار إلى عدد مناسب من الحالات (٢ أو ٣ أو ٤ أو ٥)، حيث يتوقف عدد الحارات على الإمكانات المتاحة خاصة عدد المحكمين، وفي جميع الحالات لا يجب أن يقل عدد الحارات عن اثنين.
- بعد مسافة ١٠م من خط البداية تقسم المنطقة بخطوط عرضية متقطعة من الجير بين كل خط والآخر مسافة ١م، بحيث يتراوح عدد الخطوط العرضية من ٣٠ إلى ٣٥ خطا.
- يمكن تخطيط أكثر من منطقة واحدة لتطبيق الاختبار على أكثر من مجموعة في نفس الوقت.

وصف الأداء:

- يقف المختبر لكلتا القدمين خلف خط البداية في الحارة المخصصة له في وضع البدء العالي.
- ينادي الأذن بالبدء بالإشارة التالية: خذ مكانك، استعد، أجري.
- عندما يسمع المختبر الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصفارة معلنة انتهاء الزمن المقرر وهو ٤ ثوان.
- يكون هدف المختبر هو: قطع أطول مسافة ممكنة خلال زمن الاختبار.

تعليمات الاختبار:

- ينبه على المختبر بأن يبدأ العدو بأقصى سرعة ممكنة عندما يعطى إشارة البدء وينبه عليه أيضاً أن يستمر في العدو ثم يخفف من سرعته إلى أقصى درجة ممكنة عندما يسمع الصفارة الخاصة بانتهاء الزمن، ينبه على المختبر بعدم التوقف في مكانه مرة واحدة عند سماع الصفارة، ولكنه يقوم بتخفيض سرعته بأقصى معدل ممكن حتى لا يصاب بأذى.
- مسموح بالإحماء لفترة قصيرة قبل الأداء وذلك لتفادي إصابة العضلات الأساسية.
- يرتدي المختبر حذاء كاوتش بالقدمين.
- يجب أن تكون منطقة الاختبار خالية تماما من الموانع والأجسام الصلبة والحفر والأعمدة لتفادي اصطدام المختبر بها.
- يؤدي كل اثنين من المختبرين على الأقل الاختبار دفعة واحدة لضمان عامل المنافسة، ويفضل زيادة هذا العدد في حالة توافر عدد كاف من المحكمين.
- ضرورة التزام كل متسابق بالجري في الحارة المخصصة له.
- يعطي المختبر محاولتين متتاليتين بينهما ٥ دقائق للراحة.

إدارة الاختبار:

- أذان بالبدء: ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة خط البداية ويكون مكانه بجوار الخط.
- ميقاتي: ويكون مكانه أمام الخط الأول ويقوم بعد إعلان إشارة البدء بتشغيل الساعة وعد الثواني تصاعديا (٤، ٣، ٢، ١) بصوت مسموع للمحكم، لأن هذا الأسلوب يمكن المحكم من تحديد المسافة التي قطعها المختبر بطريقة دقيقة. ويجب على الميقاتي أن يركز نظره على الساعة وليس على المتسابقين، وعليه أن يقوم بعد الثانية الثالثة ولحظة انتهاء الثانية الرابعة بإطلاق صفارته لإعلان انتهاء الزمن المحدد للاختبار.

- المحكمون: وعددهم محكم واحد لكل مختبر، وتكون مهمته تحديد المسافة التي يكون عندها المختبر لحظة انطلاق الصفارة، ويتخذ المحكمون أماكنهم على جانبي منطقة الاختبار وعلى مسافة تبعد عن خط البداية بحوالي ٢ متر، ولأن هذا الرقم هو معدل أداء هذا الاختبار لعينات مختلفة من الطالبات، ويكون اتجاه تحركهم في اتجاه حركة المختبر. وعلى كل محكم أن يركز اهتمامه على متابعة المختبر المكلف به، وعليه أيضاً أن يتابع في نفس الوقت الميقاتي، ولا يجب على المحكم أن ينظر إلى من يفوز بالمركز الأول في الاختبار.
- مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج، ويكون مكانه على الجانب وفي مواجهة الميقاتي (انظر الشكل السابق).

حساب الدرجات:

- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.
- درجة المختبر هي المسافة التي يصل إليها لحظة انطلاق الصفارة في نهاية الأربع ثوان مقربة لأقرب ١/٢ متر.

٢- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية:

غرض الاختبار:

- قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقاً لاختيار المثير، وقد وضع هذا الاختبار على أساس أنه يشبه الأنماط الحركية في عدد من الألعاب الرياضية.

مستوى السن والجنس:

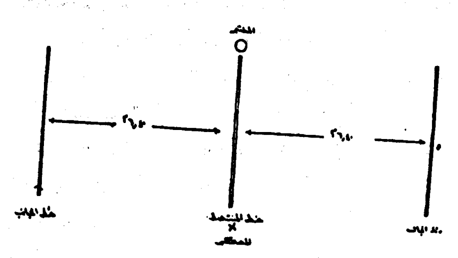
- من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية – للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠م وبعرض ٢م.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.

الإجراءات:

- تخطط منطقة الاختبار بثلاث خطوط المسافة بين كل خط والآخر مسافة ٦,٤٠م، وطول الخط ١متر.



رسم تخطيطي لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

وصف الأداء:

- يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط.
- يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلاً.
- يمسك المحكم بساع الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ثم يقوم بسرعة تحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.
- يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦,٤٠ متر.

- وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح.
- يعطي المختبر عشرة محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ثانية، وبواقع خمس محاولات في كل جانب.
- تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة Random Sequence ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة: يسار، وعلى الخمس الأخرى كلمة: يمين، ثم تقلب جيدا وتوضع في كيس أو صندوق أو قبعة، ثم تسحب بدون النظر إليها.

تعليمات الاختبار:

- يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
- يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء، وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت.
- يقوم المحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية، وتسجيلها وفقا لترتيب سحبها في بطاقة خاصة يقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات وتسجيل الزمن لكل مختبر على حدة. وهذا الإجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه من محاولة إلى المحاولة التالية.
- يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه، وهذا الإجراء هام أيضاً للحد من توقع المختبر.
- يجب التنبيه على المختبر بأن عدد المحاولات التي سيؤديها ليست موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات ما أكبر من

الآخر، وأن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف مـن مختبر لآخر.

- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية: اسـتعد – ابـدأ، وفي جميع المحاولات يجب أن تكون الفترة الزمنية بين كلمتي (اسـتعد – ابدأ) في مدى يتراوح ما بين (١/٢ إلى ٢ ثانية).

الاسم مسلسل

التاريخ:

ترتيب المحاولات	الزمن
١- شمال	١,٤
٢- يمين	١,٤٥
٣- يمين	--
٤- يمين	--
٥- شمال	--
٦- يمين	--
٧- شمال	--
٨- يمين	--
٩- شمال	--
١٠-شمال	--

الدرجة الكلية = ـــــــ = ثانيا
١٠

التوقيع:

- يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة بغرض الإحماء ويفضل ارتداء حذاء خفيف، ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبار خاليـة مـن أي موانع.

إدارة الاختبار:

- مسجل: ويقوم بعملية السحب العشوائي للكروت وكتابة ترتيب المحاولات العشر على بطاقة كل مختبر على حدة، ويقوم بتسليمها بعد ذلك للمحكم، ثم يقوم بجمع البطاقات بعد الانتهاء من الاختبار وحساب الدرجات.
- محكم: ويقوم بالنداء على المختبر وإعطاء إشـــارة البـــدء لكـــل محاولـــة وحساب الزمن وتسجيله في بطاقة المختبر.

حساب الدرجات:

- يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ٠,٠١ من الثانية.
- درجة المختبر هي: متوسط المحاولات العشر.

٣- اختبار السرعة الحركية للذراع في الاتجاه الأفقي (لقياس سرعة الفرد في تقريب وتبعيد الذراع في المستوى الأفقي):

الأدوات:

- ساعة إيقاف.
- جهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد وموضوعين أفقيـــاً، المسافة بينهما أربع وعشرون بوصة ويوضع الجهاز على منضدة.

وصف الأداء:

- تجلس الطالبة أمام الجهاز وعلى مسافة (ثماني بوصات وعند سماع إشارة البدء تقم بلمس مسطح الدائرة اليمني بأطراف أصابعها ثـــم تقـــوم بمـــس مسطح الدائرة اليسرى بنفس اليد (دورة) يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في عشرين ثانية.

التسجيل:

- تسحب عدد الدورات التي تقوم بها الطالبة في عشرين ثانية.
- تحسب درجة الطالبة عن طريق الدرجات المعيارية للطالبات في الفـــصل الدراسي.

٤- اختبار نيلسون للسرعة الحركية:

غرض الاختبار:

- قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين.

مستوى السن والجنس:

- أي سن ويبدأ من سن رياض الأطفال فما فوق، بشرط أن تكون لدى المختبر القدرة على مسك المسطرة بالأصابع أثناء سقوطها – للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت، منضدة وكرسي، طباشير أو شريط قياس.

وصف الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسي مواجها للمنضدة واضعا الكفين مواجهين على حافتها.
- توضع اليدين على خطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة المسافة بينهما ٣٠سم.
- يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر.
- يقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار، وهذه النقطة تكون في مستوى الحدود العليا ليد المختبر.
- وبعد أن يعطي المحكم شارة الاستعداد للاختبار وهي: استعد، يقوم بترك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة، حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معا بأقصى سرعة ممكنة.
- يجب على المختبر تحريك اليدين لأعلى أو لأسفل، وذلك عند محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معاً.
- يعطي كل مختبر ٢٠ محاولة متتالية.

تعليمات الاختبار:

- يجب التأكيد من أن المسافة بين اليدين تساوي دائماً ٣٠سم في كل محاولة من محاولات الاختبار.

• يجب وضع علامة صغيرة على المنضدة تكون في منتصف المسافة بين الخطي، وتستخدم هذه العلامة لتسهيل تعيين مكان المسطرة المدرجة قبل تركها تسقط.

إدارة الاختبار:

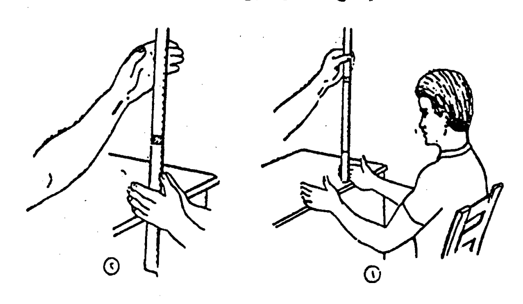
• محكم: ويقوم بإدارة الاختبار.

• مسجل: ويقوم بتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

• درجة الاستجابة الحركية تقرأ على مسطرة نيلسون المدرجة وتحددها النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من أعلى بعد مسك المسطرة.

• تسجل درجات المحاولات العشرين ثم ترتب الدرجات تنازلياً أو تصاعدياً، ويستبعد الربيع الأعلى والربيع الأدنى كقيم متطرفة، ثم يحسب متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربيعين.



وضع الاستعداد للاختبار حيث يظهر ان راحتى اليدين على حافة المنضدة وعلى بعد ٢٠ سم من مسطرة نيلسون المدرجة

الوضع النهائى للاختبار حيث تمثل النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من اعلى درجة المختبر محسوبة بالثوانى

طريقة اداء اختبار نيلسون للسرعة الحركية

٥- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم:

غرض الاختبار:

- قياس سرعة زمن الرجع ألتي تستجيب بها القدم لمثير مرئي.

مستوى السن والجنس:

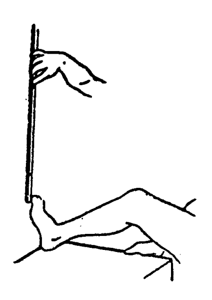
- كما في الاختبار السابق.

الأدوات اللازمة:

- مسطرة نيلسون المدرجة، منضدة أو مقعد سويدي يوضع بجانب الحـــائط وعلى مسافة حوالي ٢,٥سم.

وصف الاختبار:

- يجلس المختبر على المنضدة أو المقعد السويدي مادام إحدى قدميه بـــدون حذاء بحيث يواجه مشط القدم الحائط ويكون على بعد ٣سم منها.
- ترتكز القدم بالعقب على المنضدة وبحيث يكون العقب على مسافة حوالي ٥سم من حافة المنضدة.
- يمسك المحكم المسطرة المدرجة ملاصقة للحائط بحيث تكون محـــصورة بين الحائط والقدم، مع ملاحظة أن يكون الخط القاعدي للمسطرة مواجهـــا لمقدم مشط القدم Big toe.
- يركز المختبر نظرة على المنطقة المدهونة باللون الأسود والتـــي تـــسمى بمنطقة تركيز النظر، وهي المنطقة التي تقع أسفل يد الحكم.
- عندما تسقط المسطرة يقوم المختبر بإيقافها بالضغط عليها بالمـــشط فـــي اتجاه الحائط.
- لكل مختبر ٢٠ محاولة متتالية.



اختبار نيلسون لقياس رد الفعل للقدم

تعليمات الاختبار:

- كما في الاختبار السابق.

إدارة الاختبار:

- كما في الاختبار السابق.

حساب الدرجات:

- زمن الرجع لكل محاولة هو الخط الذي يقع أعلى نهاية مشط القدم عندما تضغط القدم على المسطرة على الحائط.
- يستبعد الربيع الأعلى والربيع الأدنى من المحاولات، وتحسب درجة المختبر بحساب متوسط درجات المحاولات العشر المحصورة بين الربيعيين الأعلى والأدنى.

ثالثاً: عنصر التحمل العضلي (القوة العضلية):

تعريفها:

- عرفه كلارك بأنه المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضاً عضليا لدرجة أقل من القصوى.
- عرفه بارو Parrow هو مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترة طويلة ضد مقاومات محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.
- عرف مايتوز Matheues بأنه مقدرة العضلة على أن تكون ضد مقاومات متوسطة.
- عرفه موثيليانسكايا Mothelianskal بكونه مقدرة التغلب علـــى العمـــل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة.

تمرينات لتنمية عنصر تحمل القوة:

١- الرقود، الذراعين خلف الرأس: رفع وخفض الرجلين معاً.

٢- الرقود، الذراعين خلف الرأس: رفع الرجلين عـــن الأرض ٤٥ درجـــة والثبات (١-٨ ويكرر).

٣- الرقود ومسك ثقل بالقدمين: رفع وخفض الرجلين (ثقل ذو وزن مناسب) (١-٨ ويكرر).

٤- رقود، تثبيت ثقل على القدمين: دوران الرجلين على شكل دائـــرة (ثقـــل وزن مناسب) (١-٨ ويكرر).

٥- الرقود، رفع الرجلين عن الأرض ٤٥ درجة رفع وخفض الجذع ويكرر.

٦- الرقود، رفع الرجلين عن الأرض ٤٥ درجة: رفع الجذع والثبات (١-٨ ويكرر).

٧- الرقود، الذراعين خلف الرأس: ثني ومد الركبتين.

٨- الوقوف، ثني الجذع أماما وأسفل والكفين على الأرض: المشي باليـــدين جانباً لرسم دائرة والعكس.

٩- الوقوف، ثني الجذع أماماً وأسفل والكفين على الأرض: المشي باليــدين للأمام للوصول لوضع الانبطاح والعودة للوضع الأصلي يكرر.

١٠-الوقوف، ثني الجذع أماما وأسفل والكفين على الأرض: تبادل ثني ومد الركبتين.

١١-الوقوف، ثني الجذع أمام وأسفل: دحرجة كرة باليدين للأمام ومتابعتها.

١٢-الوقوف فتحاً مواجهاً للزميلة تشبيك اليدين أماما: محاولة دفع الزميلــة للخلف.

١٣-الوقوف فتحا، مواجها للزميلة ظهرا لظهر: حمل الزميلة والمشي للأمام والعكس.

١٤-الانبطاح المائل: المشي للأمام باليدين مع فرد الركبتين.

١٥-الانبطاح المائل، مسك كرة طبية: المشي للأمام باليدين.

١٦-انبطاح مائل: تبادل رفع وخفض المقعدة يكرر.

١٧-جلوس طويل فتحاً: سند الكفين خلف المقعدة، رفع المقعدة مع تحريــك الجسم للأمام بتبادل المشي على الكفين والقدمين.

١٨-الإقعاء: قذف القدمين عاليا، يكرر مع الحركة للأمام.

١٩-رقود، ثني الركبتين، وضع الكفين على الأرض خلف الــرأس: رفــع الجذع عاليا مع الارتكاز على الكفين والقدمين والرأس والثبــات (١-٨ ويكرر).

٢٠-الانبطاح، تشبيك الكفين خلف الرأس: رفع وخفض الجذع.

٢١-الانبطاح، تشبيك الكفين خلف الــرأس: رفــع الجــذع والثبــات (١-٨ ويكرر).

٢٢-الانبطاح، ثني الركبتين خلفاً: مسك الكفين بالعقبين وتبادل رفع وخفض الجذع.

٢٣-وقوف مواجهة ظهرا لظهر مع الزميلة: تشبيك الذراعين تبادل ثني ومد الركبتين كاملاً.

٢٤-الوقوف أمام مقعد سويدي: صعود المقعد والنزول ثم الدوران وتكـرار الأداء.

٢٥-الإقعاء: المشي للأمام حول الملعب.

٢٦-انبطاح مائل عال علىمقعد سويدي: تبادل ثني ومد الذراعين.

٢٧-الجري في المكان لمدة ٥ق.

٢٨-الوقوف: الجري حول الملعب ٨ق.

٢٩-الوقوف، كيسين رمل بالقدمين: المشي ١٠٠م والعودة.

٣٠-الوقوف، أكياس رمل بالقدمين: الجري ١٠٠م.

ألعاب صغيرة لعنصر التحمل العضلي:

١- اسم اللعبة: العبور.

الأهداف:

- **يؤدي الأطفال ببعض المهام الحركية تبعاً لنداء المعلمة.**
- **يتعرف الطفل على طريقة مشي بعض الحيوانات والطيور.**
- **يتنافس الأطفال فيما بينهم للنجاح في الأداء.**

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

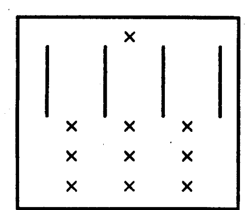
عدد المشتركين: ٢ أو أكثر.

الشرح: خطط الملعب خطوط مستقيمة لها نقطة بداية ونهاية وتطلب المعلمة من الأطفال مهام حركية محددة:

- عبور هذه المسافة بالحجل على القدم اليمنى والعودة والحجل على القـدم اليسرى.
- المشي مع تقليد مشية البطة بثني الركبتين.
- العبور بالزحف كالثعبان.
- عمل قفزات مثل الأرانب.
- العبور بالوثب للأمام بنفس الطريقة.

مع التأكد من استخدام الأطفال للجزء الصحيح من الجسم.

التشكيلات:



٢- اسم اللعبة: السلة الممتلئة.

الأهداف:

- تنمية العضلات الكبيرة.
- سرعة رد فعل الحركة.
- تنمية روح المنافسة والتعاون بين الأطفال.
- تقوية عضلات الطفل أثناء الحجل.
- يتعرف الطفل على بعض المفاهيم الرياضية (أكبر من، أصغر من، يساوي).

الأدوات المستخدمة: طباشير، ٣ سلات حجم كبير، كور حجم متوسط وصغير.

عدد المشتركين: ١٢ طفل وطفلة.

الشرح: تحدد أركان الملعب طولية وعرضية بالطباشير أو شريط، يقسم الأطفال إلى فريقين، يقف الفريقان على شكل عمودين وبينهما سلة كبيرة فارغة في المقدمة، يقف كل لاعب من الفريقين داخل دائرة وتبعد كل دائرة عن سابقتها بحوالي ٤ أمتار، يوضع خلف كل فريق سلة كبيرة ممتلئة بكرات، تعطي إشارة البدء فيأخذ اللاعب القريب من السلة كرة واحدة ثم يجري برجل واحدة إلى اللاعب الذي قبله فيعطيه الكرة وهكذا كل لاعب حتى تصل إلى السلة الفارغة ويضعها

هناك بشرط ألا يبدل الطفل الرجل التي يحجل بهـا وإلا يبـدأ مـن جديد. وكذلك إذا وقع على الأرض الكرات ترجع مرة ثانيـة إلـى السلة، الفريق الفائز هو الذي ينقل الكرات قبل الفريق الآخر.

التشكيلات:

×	×
×	×
×	×
ه	ه
×	×
×	×
×	×

٢- اسم اللعبة: مين الأسرع.

الأهداف:

- يتعرف الأطفال على بعض الحيوانات (المفترسة، الأليفة).
- تنمية قدرة الطفل على التحمل للوثب داخل الكيس.
- التآزر بين العين واليد.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الأدوات المستخدمة: لوحتان من البازل على شكل حيوانات (مفترسة، أليفة) كيس بلاستيكي كبير، مقعد سويدي، عدد ٣ باسكت.

الشرح: تقوم المعلمة بتقسيم الأطفال العشرة إلى فريقين كل فريق مكون من خمسة أطفال وتعلق اللوحتان على حائط ويكون ارتفاعهما مناسـب للأطفال، ويقوم كل طفل بلبس الكيس البلاسـتيكي والوثـب ومعـه صورة أحد الحيوانات (أليفة، مفترسة) في نهاية الملعب إلى أن يصل إلى اللوحة ويقوم بتركيب الشكل ويعود بـنفس الطريقـة ويجلـس

قرفصاء وهكذا مع بقية أطفال الفريقين ومن ينهي السباق أولاً هـو الفائز.

التشكيلات:

×

□ □

× ×

× ×

× ×

٤- اسم اللعبة: النط في الشوال.

الأهداف:

- تنمية قدرة الطفل على السيطرة على جسمه أثناء الحركة.
- تنمية التآزر بين العين واليد والقدم.
- زيادة التحمل العضلي للطفل.

الأدوات المستخدمة: شوال لكل طفل.

عدد المشتركين: ٦ أطفال فأكثر.

الأدوات: مجموعة من الأطفال.

الشرح: يدخل كل طفل في شوال بحيث يكون الطرف العلوي للشوال عنـد وسط الطفل ويمسكه الطفل بكلتا يديه وعليه جر الشوال لأعلى والنط به من خط البداية لخط النهاية دون أن يقع وتتم في صورة مسابقة.

التشكيلات:

×

× ×

× ×

× ×

٥- اسم اللعبة: الزملاء.

الأهداف:

- يتعاون الأطفال معاً في الأداء الحركي.
- تنمية عنصر التحمل العضلي.
- تنمية روح التنافس بين الأطفال.

الأدوات المستخدمة: إيشارب أو قطعة من القماش.

عدد المشتركين: ٩ أطفال فأكثر.

الشرح: كل فلان يربطا القدم اليمنى بالقدم اليسرى للزميل ويقف الجميع على خط البداية وعند سماع إشارة البدء عليهم التحرك بأقصى سرعة لخط النهاية والفائز من يصل دون أن يقعا.

التشكيلات:

×	×	×
×	×	×
×	×	×

٦- اسم اللعبة: الصورة.

الأهداف:

- تنمية عنصر التحمل العضلي.
- التعرف على أوضاع مختلفة للجسم.
- زيادة تركيز الطفل والاستماع للإرشادات.
- اتباع تعليمات المعلمة بصورة واضحة.

الأدوات المستخدمة: صفارة.

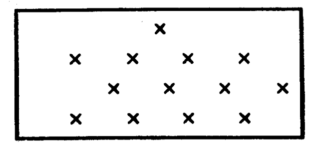
الأدوات: مجموعة من الأطفال.

عدد المشتركين: ٨ فأكثر.

الشرح: يجري الأطفال بحرية وبأي شكل يريده الطفل وحين يطلق المدرب الصفارة على كل طفل أن يقف كأنه يقف أمام كاميرا التصوير

وعليه اختيار الوضع الذي يريده لصورته تبعاً للصورة التي تعرضها المعلمة (طفل يضع الكتاب فوق رأسه، الوقوف على قدم واحدة، الرقود مع رفع الرجلين عالياً، الانبطاح مع رفع الذراعين خلف الرأس عالياً) أو تقف المجموعة ساكنة على شكل معين يختاره أحدهم باتفاق مسبق بينهم وفي كل مرة يختار ويحدد الصورة طفل آخر وهكذا.

التشكيلات:



٧- اسم اللعبة: سباق الأبطال.

الأهداف:

- **تنمية عنصر التحمل العضلي.**
- **مشاركة الطفل لزميله في الأداء.**
- **تشجيع الأطفال على النجاح.**

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات، صفارة.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال على هيئة صفين الصف الأول يؤدي حركة الانبطاح والصف الثاني ممسكاً بقدمي الزميل ومع الصفارة يبدأ الحركة للأمام بالمشي مع رفع رجلي الزميل للأمام حتى نهاية الملعب والفائز من يصل أولاً.

التشكيلات:

×	×	×	×
×	×	×	×
	×		

٨- اسم اللعبة: تجميع أجزاء جسم الإنسان.

الأهداف:

- التعرف على أجزاء جسم الإنسان.
- تنمية عنصر التحمل العضلي.
- تنمية قدرة الطفل على التحكم في جسمه أثناء الحركة.

الأدوات المستخدمة: أطواق، حبال، مقاعد سويدية، لوحات، أجزاء جسم الإنسان.

عدد المشتركين: ٨ أطفال.

الشرح: يقف الأطفال قاطرتين وبجوار كل منهما سلة بها أجزاء جسم الإنسان وتضع المعلمة موانع مختلفة للوصول إلى اللوحة في نهاية الملعب من (جري زجزاجي حول الأطواق، المشي من وضع الانبطاح بجوار المقعد السويدي ثم المروق من أسفل حبل مرتفع قليلاً عن الأرض، الجري بسرعة لوضع الجزء) ويكرر مع كل طفل في القاطرتين والفائز من ينهي السباق أولاً.

التشكيلات:

×	×
×	×
×	×
٥	٥
٥	٥
٥	٥

٩- اسم اللعبة: الأرانب والجزر.

الأهداف:

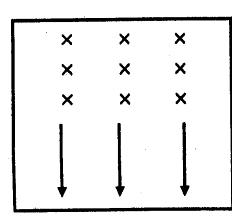
- يتعرف على مفهوم (أكبر من، أصغر من) من خلال المسابقة الحركية.
- تعليم الأطفال قفزة الأرنب.
- تدريب الأطفال على التحمل العضلي خلال مهارة القفز.

عدد المشتركين: ٩ أطفال فأكثر.

الأدوات المستخدمة: سلال، جزر مجسم، أطواق، صفارة، ماسكات للأرانب.

الشرح: ترسم المعلمة بطول الملعب مجموعة من الدوائر تمثل جحور الأرانب، وتوزع أشكال الجزر في الملعب وعند إشارة البدء تقفز الأرنب لتجميع أكبر عدد من الجزر في جحورها، بشرط ألا يأخذ كل طفل سوى جزرة واحدة في كل مرة، بعد الانتهاء من كل الجزر بالملعب تعلن المعلمة الفائز بأكبر عدد من الجزر.

التشكيلات:



١٠- اسم اللعبة: الزملاء.

الأهداف:

- تدريب الطفل على التحكم الحركي في جسمه أثناء الحجل بقدم واحدة.
- يشارك الطفل زميله أثناء الحجل بصورة ناجحة.

الأدوات المستخدمة: شرائط ملونة، صفارة.

عدد المشتركين: ١٢ طفل فأكثر.

الشرح: الوقوف كل طفلين معاً وربط القدم اليمنى للطفل مع القدم اليسرى للزميل وعند سماع الصفارة الحجل للأمام بأقصى سرعة للوصول لخط النهاية والفائزان من يصلا أولاً دون أن يقعا.

التشكيلات:

	×	
××	××	××
××	××	××

١١- اسم اللعبة: قلديني يا قطة.

الأهداف:

- يقلد الأطفال بعض الحيوانات والطيور تبعاً لتعليمات المعلمة.
- تنمية قدرة الطفل على التحمل العضلي لأداء الحركة المطلوبة.

الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: تقف المعلمة في منتصف الملعب ويلتف حولها الأطفال وتقوم المعلمة بعمل أوضاع معينة فيقلدها الأطفال فيما تفعله (قفزة الأرنب، مشية البطة، الوقوف على قدم واحدة كطائر اللقلق).

التشكيلات:

		×		
×		×		×
	×		×	×
×		×		×

١٢- اسم اللعبة: الزملاء.

الأهداف:

- يتعرف الطفل على بعض أجزاء الجسم (القدم اليمنى، اليسرى).
- يشارك الطفل زميله في أداء مهمة حركية محددة.
- تدريب الأطفال على زيادة التحمل العضلي أثناء أداء الحركة.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الأدوات المستخدمة: شرائط، صفارة.

الشرح: الوقوف كل طفلين معاً وربط القدم اليمنى للطفل مع القدم اليسرى للزميل، وعند سماع الإشارة الحجل للأمام بأقصى سرعة للوصول إلى خط النهاية، والفائزان من يصلا أولاً دون أن يقعا.

التشكيلات:

xx xx xx xx xx

اختبارات التحمل العضلي تحمل القوة العضلية:

١- اختبار رفع الرجلين عالياً:

غرض الاختبار:

- قياس التحمل العضلي الثابت للعضلات القابضة للبطن والعضلات المثنية للجذع.

مستوى السن والجنس:

- من سن ١٠ سنوات إلى مراحل السن الجامعية، للبنين والبنات.

صف الأداء:

- يقوم الفرد باتخاذ وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس وضم الرجلين معا على امتدادهما ويقوم الفرد برفع الرجلين معاً عاليا ٤ بوصات فوق سطح الأرض والثبات في هذا الوضع لأطول وقت ممكن.

تعليمات الاختبار:

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ المختبر وضع الثبات مع رفع الرجلين عاليا.
- يتوقف حساب الزمن عند ابتعاد القدمين عن بعضهما أو عند الهبوط بالرجلين أسفل أو الارتفاع بهما عاليا.
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي عدد الثواني التي يسجلها المختبر عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح.

٢- اختبار رفع الصدر عاليا والثبات:

غرض الاختبار:

- قياس التحمل العضلي الثابت للعضلات الباسطة للظهر والرقبة للثبات في مواجهة ثقل الطرف العلوي من الجسم.

مستوى السن والجنس:

- كالاختبار السابق.

وصف الأداء:

- يقوم الفرد باتخاذ وضع الانبطاح مع تشبيك اليدين خلف الـــرأس ويتخـــذ المرفقين الوضع الأفقي.
- ثم يقوم الفرد برفع الطرف العلوي للجسم لأعلى ما يمكن مع قيام الزميـــل بتثبيت قدمي المختبر.

تعليمات الاختبار:

- يبدأ حساب الزمن فور أن يتخذ رفع الطرف العلوي والثبات.
- يتوقف حساب الزمن عن هبوط الطرف العلوي لأسفل.
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

- كما في الاختبار السابق.

٣- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات:

غرض الاختبار:

- قياس التحمل العضلي لعضلات منطقة الذراعين والكتفين.

مستوى السن والجنس:

- من سن ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية، خاص بالبنات فقط.

الأدوات اللازمة:

- لا يحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدي على أرض مستوية.

وصف الأداء:

- تتخذ المختبرة وضع الارتكاز على اليدين والركبتين، بحيث يكون الركبتان منثنيتان في وضع زاوية قائمة، والكفان علـى الأرض أسـفل الكتفـين مباشرة.
- تقوم المختبرة بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلمس الصدر الأرض، ثم يقوم المختبرة بفرد الذراعين للرجوع إلى وضع البدء.
- تستمر المختبرة في تكرار الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار على أرض مستوية وصلبة.
- يجب أن يلمس المختبر بصدره يد المحكم في كل مرة يقـوم فيهـا بثنـي الذراعين.
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم عن الأرض بحيث يكون في وضـع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى.
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو إلى أعلى، بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم واحدة من أسفل إلى أعلى.
- من شروط الاختبار الاستمرار وعدم التوقف أثناء الأداء.
- يعطي كل مختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- مراقب: ويعطي إشارة البدء ويقوم بوضع يده علـى الأرض وملاحظـة الأداء والعد.

حساب الدرجات:

- **يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين، دون الركون إلى الراحة أو التوقف لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب.**
- تحتسب عدة واحدة من كل مرة **يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.**
- ينتهي العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف أثناء الأداء للراحة.
- لا يحتسب الأداء صحيحا في الحالات التالية:

١- عند سحب المقعدة لأعلى.

٢- في حالة عدم فرد الذراعين كاملاً في نهاية الدفع.

٣- في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين.

- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين، لا تحتسب أنصف المحاولات.

٤- اختبار تحمل القوة ــ اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (لقياس التحمل العضلي العام للجسم):

مستوى السن والجنس:

- من سن ١٠ سنوات إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

وصف الأداء:

- تقف الطالبة معتدلة.
- عند إعطاء الإشارة تقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض بحيث تكون الركبتان بين الذراعين.
- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً.
- قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثني الركبتين.
- الوقوف في وضع معتدل والصدر أماما للوصول للوضع الابتدائي.
- تستمر الطالبة في أداء التمرين لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف.

• لا يؤدي الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يـدخل الـزمن كمحك.

تعليمات الاختبار:

• ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة.

• لا تحتسب المحاولات غير الصحيحة في العدد.

• لا يؤدى الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يـدخل الـزمن كمحك.

• يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

• تحتسب الدرجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربعة أجزاء هي: ثنـي الركبتين كاملاً، قذف الرجلين خلفا، قذف الرجلين أماما، الوقوف.

٥- اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (للبنات):

غرض الاختبار:

• يقيس هذا الاختبار قوة عضلات الذراعين والكتفين، خاصـة العـضلات المادة للذراعين، ويختص الانبطاح المائل ثني الذراعين بالبنين فقط، فـي حين يختص الانبطاح المائل المعدل بالبنات فقط، ويتم التعديل فـي هـذا الاختبار بالارتكاز باليدين على المقعد.

الأدوات اللازمة:

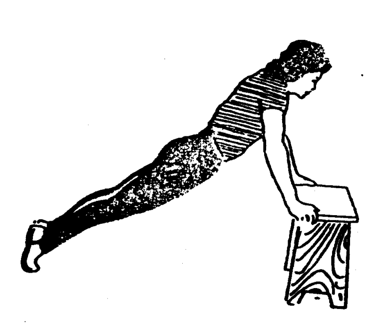
• مقعد ارتفاعه ٣٥-٤٠سم.

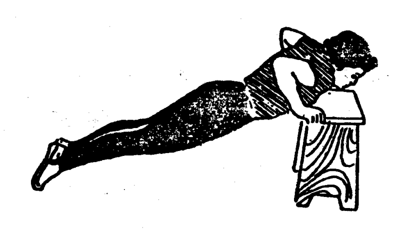
الإجراءات:

• تتخذ المختبرة وضع الانبطاح المائل العالي على المقعد، حيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى.

وصف الأداء:

- تقوم المختبرة بثني الذراعين حتى تلمس بالصدر المقعد أو تقترب من ذلك، ثم تقوم بمد الذراعين مرة أخرى.
- تستمر المختبرة في ثني ومد الذراعين أكبر عدد من المرات حتى التعب.





الانبطاح المائل المعدل للبنات

تعليمات الاختبار:

- يجب أن تكون الرأس والجذع في وضع مستقيم، خاصة عند ثني الذراعين.
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم لأعلى بحيث يكون في وضع مستقيم وليس به تقوس لأعلى أو لأسفل.
- عند مد الذراعين يجب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل لأعلى.
- من شروط الاختبار: الاستمرار، عدم التوقف أثناء الأداء.
- يسمح للمختبرة بمحاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

- تستمر المختبرة في ثني ومد الذراعين، دون الركون إلى الراحة أو التوقف، لتسجيل أكبر عدد ممكن من ثني ومد الذراعين حتى التعب.
- تحتسب عدة واحدة عن كل مرة تقوم فيها المختبرة بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة.
- لا تحتسب العدات في حالة سحب المقعدة لأعلى أو حالة عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع.
- لا تحتسب أجزاء الدفعة.

رابعاً: عنصر القوة المميزة بالسرعة (القدرة):

تعريفها:

- اتفق كل من لارسون Larson ويوكم Yocom على أنها القدرة على إخراج قوة في أقصر وقت.
- وعرفها هارة Hare بأنها قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة.
- ويعرفها مك كلوي Mic Cloy بأنها تعدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة.

تمرينات لتنمية القدرة (القوة المميزة بالسرعة):

١- الوقوف، تباعد القدمين قليلاً: الوثب لأعلى بالقدمين.

٢- الوقوف أمام خطين متوازيين: الوثب لتعدية الخطين مع زيادة المسافة تدريجياً.

٣- الوقوف، ثبات الوسط: الوثب عالياً مرتين ثم ثني الركبتين كاملاً ويكرر.

٤- الوقوف، الذراعين جانباً: الوثب مع رفع الرجل منثنية أماماً يكرر يميناً ويساراً.

٥- الوقوف: الوثب مع تبادل ثني الركبتين خلفاً.

٦- الوقوف: ثني الركبتين كاملاً أسفل ثم الوقوف ويكرر.

٧- الجلوس بعرض على مقعد سويدي، مسك كرة بالقدمين: رفع الرجلين عاليا ورمي الكرة لأعلى للقفها.

٨- الوقوف أمام حافة مقعد سويدي السند بالكفين على المقعد: تبادل الوثب على جانبي المقعد.

٩- الوقوف ثني الركبتين والسند والسند باليدين على كتفي الزميلة: الوثب من فوق الزميلة.

١٠- قعود مواجهة للزميلة، تشبيك ليدين: الوثب معاً لعمل دائرة يميناً ويساراً.

١١- الوقوف مواجهة للزميلة، تشبيك اليدين: تبادل الوثب عاليا مع مقاومة الزميلة للأخرى.

١٢- الرقود، مواجهة الرجل لرجل الزميلة بينها ٢م: تمرير الكرة من رفع الجذع قليلاً والرقود وتبديل.

١٣- الوقوف مواجهة للمزيلة تشبيك الذراعين: التحرك الجانبي بالوثب.

١٤- الوقوف على قدم واحدة مواجهة للزميلة، مسك القدم المرفوعة والسند على منكب الزميلة باليد الأخرى: الحجل الجانبي يمينا ثم يساراً.

١٥- الوقوف أمام عدد من الأطواق: الوثب داخل وخارج الأطواق.

١٦- الوقوف، حمل ثقل اليدين: ثني الركبتين كاملاً ثم الوثب لأعلى للوصول للوضع الأصلي ويكرر.

١٧- الوقوف: رمي كرة طبية عاليا ولقفها.

١٨- الوقوف بجوار حائط وعليه علامات بارتفاعات مختلفة: الوثب لأعلى علامة كل علامة على حدة ويكرر.

١٩- الوقوف، حمل بار حديدي: الحجل للأمام لمسافات قصيرة. يكرر.

٢٠- الوقوف على أحد جانبي مقعد سويدي قدم على المقعدة والأخرى على الأرض: الصعود على المقعد لمشي خطوة ثم الهبوط بالقدم الأخرى لمشي خطوة على الأرض ويكرر.

٢١- الوقوف: الجري لمسافة ٥م ثم الوثب بالقدمين معاً لأبعد مسافة (وثب طويل).

٢٢- الوقوف: الوثب بالقدمين معاً على صندوق ثم الوثب خلفا للأرض ويكرر.

٢٣- الوقوف: رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة.

٢٤- الوقوف ظهر لظهر، الذراعان أماما، الكرة بين ظهري الزميلتين: رفع العقبين عن الأرض ثني الركبتين كاملاً والاحتفاظ بوضع الكرة.

ألعاب صغيرة لعنصر القدرة (قوة مميزة بالسرعة):

١- اسم اللعبة: كيكا على العالي.

الأهداف:

- أن يفرق بين الصعود والهبوط.
- أن يتعرف على الأشياء المرتفعة.
- تنمية مفهوم المكسب والخسارة.
- تنمية روح المنافسة الشريفة.
- تنمية مهارة الجري.
- تنمية مهارة الوثب.

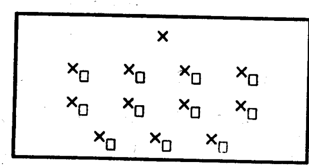
• تنمية العضلات الكبيرة.

• تنمية الثقة بالنفس.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

وصف اللعبة: يختار لاعب بالقرعة ليكون المساك ويقف باقي اللاعبين على شيء مرتفع عن الأرض ككرسي أو قطعة من الحجر ويبدأ اللعب بأن ينزل كلا اللاعبين من فوق الأماكن العالية التي يقفون عليها فيجري المساك نحوهم محاولا لمس أحدهم فإذا استطاع أن يلمسه قبل أن يعود للصعود على الشيء المرتفع أصبح اللاعب الملموس ماسكاً أو تستمر اللعبة حتى يتمكن المساك ومن ذلك يمكن أن تحسب نقطة ضد كل من يلمس من اللاعبين وفي نهاية اللعبة تحسب النقط فيكون الفائز من أحرز أقلها عدداً.

التشكيلات:



٢- اسم اللعبة: غذاء الحيوانات.

الأهداف:

• يتعرف الطفل على غذاء الحيوانات (الأرنب، الكلب، الأسد، الحصان) معرفي.

• يقفز الطفل ليجمع طعامه (نفس حركي).

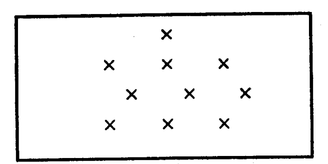
• ينافس زملائه للفوز (اجتماعي).

الأدوات المستخدمة: ٤ سلات، ورق كريشة، فوم على شكل بعض أطعمة الحيوانات، ماسكات.

عدد المشتركين: ١٢ طفل وطفلة.

طريقة اللعبة: يختار كل طفل الحيوان الذي سيجمع له غذائه، يرتدي الأطفال الماسكات ومع إشارة البدء يقفز كل طفل بحسب الحيوان الذي اختاره، ويجمع غذاء هذا الحيوان من الأرض ويضعه في السلة الخاصة به، وفي النهاية عندما يسمع الأطفال إشارة المعلمة يتوقف الأطفال ويتجمعوا حول السلام وتعد المعلمة الطعام الذي جمعه كل حيوان. والفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر قدر من الطعام.

التشكيلات:



٣- اسم اللعبة: أسرع وصوب.

الأهداف:

- تنمية عضلات الرجلين من خلال الوثب والقفز.
- تنمية روح التنافس والشريف بين الأطفال.
- تنمية التآزر بين العين واليد والأرجل.
- تدريب الأطفال على التركيز أثناء التصويب على الهدف.
- أن يكون الطفل على قدرة حركية عالية وتتميز بالسرعة ورشاقة الحركات والتوازن العضلي العصبي.
- يتعرف الطفل على بعض الألوان ومفهوم العدد.

عدد المشتركين: ٨ أطفال.

الأدوات المستخدمة: أطواق، قضيبان خشبيان، سلتان، كورات بعدد الفريقين وكل فريق بلون كور معين.

الشرح: يقف الأطفال فريقين وأمام كل فريق طوق يثب الطفل بداخله وأمام الطوق اسطوانة كبيرة يدخل فيها الطفل وأمامها قضيب خشبي يمشي

عليه الطفل بتوازن وينط على طوق ويقذف كرة صغيرة تكون بيده في سلة وينجز هذا العمل سريعاً ويجري ليسلم على أول زميل في قاطرته ليبدأ اللعبة مرة أخرى ويجلس هو في آخر القاطرة القرفصاء والفريق الأسرع والذي أحرز أكبر عدد من الكرات يكون الفائز.

التشكيلات:

٤- اسم اللعبة: القطار.

الأهداف:

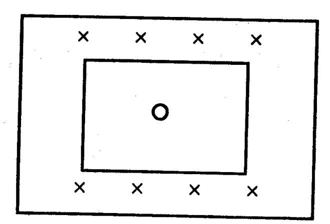
- تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة.
- يتعاون الطفل مع زملاءه في الأداء الحركي.

الأدوات: كرات طبية.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الشرح: يقف الأطفال في قطارين كل منهم في جانب الملعب مثل لعب كرة السلة، ويوضع عدد متساوي من الكرات الطبية في الركنين المتقابلين، ومع الصفارة الوقوف ثم الجري أماما بنفس ترتيب القطار حول الملعب لأخذ كرة تحت الأبط ثم متابعة الجري لوضعها في الركن المقابل والعودة للمكان الأصلي، والقطار الفائز هو الذي يعود إلى مكانه بنفس الترتيب.

التشكيلات:



٥- اسم اللعبة: الكرات المحمولة.

الأهداف:

- تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة.
- التعرف على بعض المفاهيم (فوق، على، داخل).

الأدوات: كرات، سلال، مكعبات.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال قاطرة مع حمل كرة طبية ومع النداء الجري ثم الوثب من فوق عدد من المكعبات المتتالية بينهما مسافات متساوية ثم وضع الكرة داخل سلة والعودة جريا من خارج الملعب لنهاية القاطرة حتى ينتقل كل الكرات بأقل زمن.

التشكيلات:

xxx	□	□	□	▦
xxx	□	□	□	▦

اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

١- اختبار الوثب العمودي لسارجنت لقياس القـوة المميـزة بالـسرعة (القدرة العضلية):

الأدوات اللازمة:

- لوحة خشبية مدهونة باللون الأسود عرضها نصف المتر وطولهـا متـر ونصف المتر ترسم عليها خطوط متوازية بين كل خط والآخر سنتيمتران وتثبت على حائط بحيث ترتفع حافتها لأسفل عن الأرض بمقـدار متـر ونصف، يرسم خط على الأرض طوله ثلاثون سنتيمترا متعامـدا علـى حائط.
- قطعة طباشير.

وصف الأداء:

- تقف الطالبة مواجهة للوحة مع ملاصقة العقبين للأرض وتمد الذراعين لأقصى ما يمكن وتحدد العلامة بالطباشير.
- تقف الطالبة وجنبها لوحة بحيث يكون القدمان على الخط المرسوم على الأرض وطوله ثلاثون سنتيمترا.
- تقوم الطالبة بأرجحة الذراعين أسفل والخلف مع ثني الجذع أماما أسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة.
- تقوم الطالبة بعد الركبتين ودفع القدمين معا للوثب لأعلى مع أرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن وتوضع نقطة بالطباشير على اللوحة السوداء.
- تقوم الطالبة بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

تعليمات الاختبار:

- تدفع الطالبة الأرض بالقدمين معاً في وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.
- لكل طالبة ثلاث محاولات متتالية وتحسب لها نتيجة أحسن محاولة وتؤخذ الدرجات لأقرب سنتيمتر.

حساب الدرجات:

- تحسب أحسن محاولة سجلتها الطالبة عن طريق جداول معيارية ويمكن الاستعانة بالجدول التالي لتحويل القياس إلى درجات مئينية لاختبار الوثب العمودي سارجنت.

السن				١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	
الدرجة المئينية	١٠٠	٩٠	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	١٠
المسافة بالسنتيمتر	٤٣	٤٠	٣٨	٣٥	٣٣	٢٨	٢٠	١٥	٨	٥

٢- اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل):

غرض الاختبار:

- قياس القدرة العضلية النقية Pure power للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

مستوى السن والجنس:

- مراحل السن من ١٠ سنوات فأكثر، للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

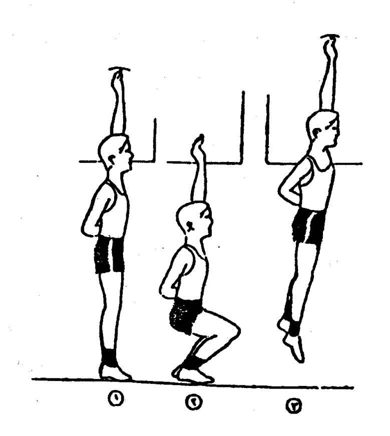
- كما في الاختبار السابق.

الإجراءات:

- كما في الاختبار السابق.

وصف الأداء:

- يقف المختبر (بدون حذاء) طرف أصابعه مواجها للوحة ويمد الذراع المفضل عاليا لأقصى ما يمكن وتحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة عند أصبعه الأوسط مع ملاحظة ملاصقة العقبين وأن توضع الذراع الأخرى خلف الظهر وفوق الشورت ويوجه ظهرها جسم الفرد.
- يغمس المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى كما في الشكل ورأسه وظهر على استقامة واحدة مع احتفاظه بتوازن جسمه.
- ينادي على المختبر بالوثب عاليا لأقصى ما يمكن (باستخدام ساقية فقط) للمس اللوحة أو الحائط ووضع علامة بأصبعه الأوسط في أعلى نقطة يصل إليها.



اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل)

تعليمات الاختبار:

- يعطي المختبر ثلاث محاولات وفي المحاولة الثالثة والأخيرة يردد المسجل التنبيه التالي "هذه هي محاولتك الأخيرة حاول أن تسجل أحسن مستوى لك".

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وإعطاء التنبيهات وتسجيل النتائج.
- مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

حساب الدرجات:

- يتم حساب وزن المختبر.

• تستخرج درجة أحسن محاولة للمسافة بين العلامة التي سجلها المختبر عند وقوفه على أطراف أصابعه والمسافة التي سجلها عند الوثب.

• تحتسب نتيجة المختبر باستخدام المعادلة التالية:

درجة أحسن محاولة × وزن الجسم
________________________ = قدم/ رطل
١٢

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات:

غرض الاختبار:

• قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام.

مستوى السن والجنس:

• مراحل السن من ٦ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية، للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

• مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥م (واحد ونصف متـــر)، وبطـــول ٣,٥م (ثلاثة ونصف متر)، ويراعي أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس.

• شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

وصف الأداء:

• تقف الطالبة خلف خط البداية وقدماها متجاورتان بينهما مـــسافة بـــضعة سنتيمترات (أمشاطها خلف الخط مباشرة).

• يسمح للطالبة بالاستعداد للوثب بثني الركبتين ومرجحة الذراعين.

• تثب الطالبة بعد ذلك للأمام ولأقصى مسافة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

• تمنح الطالبة ثلاث محاولات.

• يكون القياس من خط البداية وحتى الكعبين أو آخر جزء من الجسم يلمس الأرض.

- إذا كان الاختبار يتم داخل الصالة فيمكن لصق شريط القيـــاس بـــالأرض لسهولة ملاحظة القياس الصحيح بسرعة.
- يتم تسجيل أفضل رقم للمحاولات الثلاث ويكون القياس بالمتر والسنتيمتر ولأقرب سنتيمتر.

٤- اختبار دفع الكرة الطبية:

غرض الاختبار:

- قياس القدرة العضلية للذراعين في دفع الكرة الطبية.

مستوى السن والجنس:

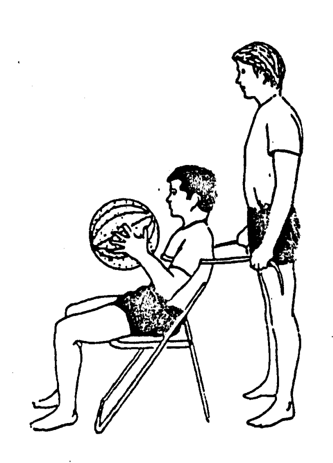
- من ١٢ سنة حتى مرحلة السن الجامعية، للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مستوية.
- حبل صغير.
- كرات طبية زنة الواحدة من (٢,٧٠ - ٣كجم).
- كرسي.
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام.
- شريط قياس.

وصف الأداء:

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيـــث تكـــون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.



اختبار دفع الكرة الطبية باليدين لأطول مسافة ممكنة

تعليمات الاختبار:

- **يعطي المختبر ثلاث محاولات متتالية.**
- **يعطي المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء.**
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة يعطي محاولة أخرى بدلاً منها.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

• محكم: يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس.

• مراقب: ويقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

حساب الدرجات:

• درجة كل محاولة هي: المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقــرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥سم.

• درجة المختبر هي: درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.

٥- اختبار رمي ثقل زنة ٩٠٠جم من مستوى الكتف:

غرض الاختبار:

• قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

مستوى السن والجنس:

• مراحل السن من١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية، للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

• ثقل حيدي أو جلة زنة ٩٠٠جم، مع ملاحظة أن يكون حجم الثقل صغيراً من مستوى حجم كرة الهوكي أو الكرة الناعمة.

• شريط قياس.

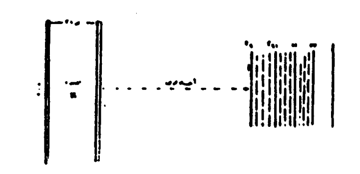
• علامات معدنية صغير مرقمة من (١-٣).

الإجراءات:

• منطقة فضاء مستوية تتناسب مساحتها مع سن المختبرين.

• تحدد منطقة للاقتراب بخطين المسافة بينهما ١,٨٠ متر.

• تخطط منطقة الرمي بخطوط عرضية متوازية المسافة بين كل خط ولآخر ١/٤ متر.



رسم تخطيطي لمنطقة اختبار رمي ثقل زنة ٩٠٠ جم باليد من مستوى الكتف

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد داخل المنطقة المحددة للرمي ممسكاً بالثقل في إحدى يديه.
- عندما يعطي المختبر إشارة البدء يقوم بالتحرك – في حدود المسافة المسموح بها وهي ١,٨م – للقيام برمي الثقل في اتجاه منطقة الرمي.

تعليمات الاختبار:

- يتم رمي الثقل من منطقة الاقتراب المبنية بالشكل السابق.
- يتم رمي الثقل من فوق اليد وبحيث تكون الكرة في مستوى أعلى من مستوى الكتف وفي اتجاه منطقة الرمي.
- يعطي كل مختبر ثلاث محاولات متتالية.
- على المختبرين أن ينتظروا بعيدا عن منطقة الرمي حتى ينتهي كل مختبر من أداء محاولاته.

إدارة الاختبار:

- مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين، وملاحظة الأداء خاصة في منطقة الاقتراب، وتسجيل النتائج.

- عدد ٣ مراقب: وهمتهم قياس المسافات وإرجاع الكرات إلى منطقة الاقتراب بعد كل ثلاث محاولات.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي: المسافة التي يجلسها في أحسن محاولة محسوبة لأقرب ١/٤م من نقطة هبوط الثقل حتى خط البدء، وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة أن يكون الشريط متعامدا على خط البدء.

٦- اختبار القدرة: اختبار الكرة الناعمة لأقصى (مسافة لقياس القدرة العضلية للذراعين والمنكب):

الأدوات:

- **شريط قياس.**
- **كرة ناعمة.**
- **مساحة خالية مقسمة إلى خطوط بين كل خط وآخر خمس ياردات أما قطاع الرمي فطوله ست ياردات تقوم الطالبة بالرمي بينهما.**

وصف الأداء:

- **تقف الطالبة خلف خط قطاع الرمي وتقوم برمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة.**

التسجيل:

- **تقاس المسافة عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة.**
- تحسب درجة الطالبة عن طريق درجات معيارية مناسبة للفصل الدراسي.
- يتم تقييم الطالبة في عناصر سرعة رد الفعل والتوافق والمرونة بالاختبارات الواردة لقياس هذه العناصر.

خامساً: عنصر المرونة:

تعريفها:

- يعرفه هارة Harre بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة بمدى واسع.

- يعرفها بارو Barrow بأنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.
- يعرفها كلارك Clarke بأنها مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل.
- يعرفها كيورتن Curton أنها إمكانية الجسم للتحرك بسهولة إلى المدى الكامل للحركة.
- يعرفها عباس الرملي بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل.
- كما يعرفها إبراهيم سلامة بأنها المدى الذي يمكن الفرد الوصول له في الحركة.

تمرينات لتنمية عنصر المرونة:

١- الوقوف، ثبات الوسط: ثني الرقبة بالتبادل من جنب لآخر (بندول الساعة) (١-٨ ويكرر).

٢- الوقوف، ثبات الوسط: ضغط الرقبة خلفا (١-٨)ثم أمام (١-٨).

٣- الوقوف ، ثبات الوسط: دوران للرأس يمينا، خلفا، يسارا، أماما والعكس (١-٨ ويكرر).

٤- الوقوف، مسك صولوجان باليدين: مرجحه رسغ اليد بالصولوجان للخارج وللداخل، ويكرر.

٥- الوقوف، الذراعين على الفخذين: دوران الكتفين للخلف ثم للأمام ثم دوران الكتفين للخلف بالتبادل.

٦- الوقوف ثني الذراعين على الكتفين: عمل دوائر بالمرفقين من مفصل الكتفين للخلف ثم التكرار.

٧- الوقوف، تشبيك الكفين: دوران مفصل الرسغ يمينا ويساراً.

٨- الوقوف، الذراعين أماما: مرجحة الذراعين عاليا، أسفل بالتبديل.

٩- الوقوف فتحا والذراعين جانبا: حمل كور طبي ثني للمــرفقين لأســفل وفردهما.

١٠- الوقوف، الذراعين جانباً: تبال التصفيق أماما وخلفا.

١١- الوقوف: رفع الذراعين أماما، عاليا، أسفل.

١٢- الوقوف: تبادل الوثب مع فتح وضم الذراعين والرجلين.

١٣- الوقوف، مسك ثقل باليدين: دوران الذراعين.

١٤- الوقوف، الذراع اليسري عاليا: ضغط الــذراعين للخلــف بالتبــادل، ويكرر.

١٥- الوقوف ظهرا لظهر وتشبيك الكفين: تبادل شد الزميلة والطعن للأمام.

١٦- جلوس طويل فتحاً ظهرا لظهر: تشبيك المرفقين ميل الجذع أماما على ظهر الزميلة بالتبادل.

١٧- الوقوف بظهر مواجه مع حائط وعلى بعد ٣٠سم: ثني الجذع للخلــف للمشي باليدين على الحائط محاولة للوصول للأرض.

١٨- رقود: رفع الحوض لعمل تقوس بالجسم.

١٩- انبطاح الذراعين أسفل الصدر: رفع الجذع للخلف.

٢٠- الوقوف نصفا: تبادل لفت الجذع يمينا ويسارا.

٢١- الوقوف تشبيك الكفين خلف الظهر: الضغط للأمام لملامــسة الــصدر بالفخذ.

٢٢- الرقود، ثني الركبتين وتثبيت القــدمين علـــى الأرض: رفـــع الظهــر للارتكاز على القدمين والكفين.

٢٣- الوقوف فتحا تشبيك اليدين خلف الرأس: دوران الجذع على الجانبين.

٢٤- الوقوف مسك كرة عاليا: ميل الجذع لملامسة الكــرة بــالأرض (١-٨ يكرر).

٢٥- الوقوف، وضع طوق حول الوسط: دوران الوسط والمحافظــة علـــى الطوق من السقوط.

٢٦- الوقوف، الذراع اليمنى أماما واليسرى عاليا: ثني الجذع يمينا والضغط (١-٨) يكرر لليسار.

٢٧- الوقوف فتحا، ظهر لظهر مع الزميلة: تشبيك المرفقين ثني الجذع للأمام لحمل الزميلة بالتبادل.

٢٨- الوقوف فتحا، الذراعين جانبا: تبادل لمس القدمين باليدين ويكرر.

٢٩- الوقوف فتحا، الذراعين عاليا: تبادل الضغط أماما لملامسة الأرض ثم الضغط خلفا لملامسة الكعبين، ويكرر.

٣٠- الوقوف، فتحا، مسك عصا باليدين: ميل الجذع للأمام مع رفع الذراعين أماما عاليا خلفا، ويكرر.

٣١- الوقوف فتحا، ثني الركبتين قليلا: التقوس خلفاً للمس العقبين، ويكرر.

٣٢- الوقوف فتحا، مسك عصا من طرفيها باليدين فوق الرأس: تبادل ثني الجذع على الجانبين.

٣٣- الجلوس الطويل فتحا مواجهة مع زميلة، تشبيك الكفين: تبادل شد الزميلة للرقود خلفا يكرر.

٣٤- الرقود، الذراعين خلف الرأس: رفع الرجل اليمنى عاليا (١-٨) ثم اليسرى (١-٨).

٣٥- الرقود، الذراعين خلف الرأس: عمل تبديل بالرجلين.

٣٦- الرقود، الذراعين بجانب الجسم: عمل دوائر بالرجلين للداخل والخارج.

٣٧- الرقود، الذراعين مفرودتين بجانب الجسم: تبادل لمس القدم اليسرى بالذراع اليمنى والعكس.

٣٨- الرقود، الذراعين خلف الرأس: تبادل فتح وضم الرجلين.

٣٩- الرقود، ثني الركبتين على البطن: تبادل لفت الوسط يمينا لملامسة الفخذ بالأرض ثم يسارا ويكرر.

٤٠- الرقود، الذراعين خلف الرأس: تبادل ثني وفرد الركبتين للأمام يكرر لأعلى.

٤١- الوقوف، الذراعين أماما: تبادل رفع الرجل اليمنى لملامسة اليد اليسرى والعكس.

٤٢- الوقوف، الذراعين جانبا: تبادل رفع الرجلين جانبا.

٤٣- الوقوف، ثبات الوسط: الطعن جانبا بالتبادل.

٤٤- الوقوف، الذراعين جانبا: فتح الرجلين للجانب (البرجل) يكـرر الفـتح أماما.

٤٥- الوقوف: الوثب فتحا بالرجلين معاً (النجمة).

٤٦- الوقوف، ثني الجذع ووضع الكفين على الركبتين: دوران مفصل الركبة يمينا ويسارا ثم للداخل والخارج.

٤٧- الجلوس الطويل: دوران رسغي القدم يمينا ويسارا ثم للداخل وللخارج.

٤٨- الوقوف، ثبات الوسط: تبادل الوقوف على المشطين ثم العقبين، ويكرر.

ألعاب صغيرة لعنصر المرونة:

١- اسم اللعبة: الأشجار والعصافير.

الأهداف:

- **تنمية عنصر المرونة.**
- **التعرف على بعض الاتجاهات (يميناً، يساراً، أماما، خلفا).**
- **يقلد الأطفال تمايل الأشجار والجذع وصوت العصافير.**

الأدوات: ماسكات للعصافير، أشجار، صفارة.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الشرح: يقف الأطفال في انتشار (يمثلون الأشجار) ويجري بقية الأطفال في الملعب وسط الأشجار (يقلدون العصافير) ومع نداء المعلمة العاصفة يتمايل الأطفال (الأشجار) يميناً، يسارا، أماما، خلفا محاولة للمـس الأطفال (العصافير) ومن يلمس ينضم إلى الأشجار وهكذا يستمر من بين (العاصفة، السكون) حتى يتبقى طفل فائز لم تلمسه الأشجار.

التشكيلات:

×

× × × ×

× × ×

× × × ×

٢- اسم اللعبة: أسرع تمريرة.

الأهداف:

- تنمية عنصر المرونة.
- التعرف على الأعداد.
- تنمية سرعة الأداء لدى الأطفال.

الأدوات: كرات، سلال.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الشرح: وقوف الأطفال صفا على جانب الملعب وبجوار الصف سلة بها عدد من الكور ومع النداء يأخذ الطفل الأول كرة بيديه والذراعين عاليا ليمررها لزميله التالي ويكرر مع الطفل التالي ليمررها وهكذا حتى نهاية الصف وذلك لنقل أكبر عدد من الكور في أقل زمن.

التشكيلات:

ooo xxxxx

ooo xxxxx

٣- اسم اللعبة: تشابك الأيدي.

الأهداف:

- تنمية عنصر المرونة.
- يتعاون الطفل مع زميله في الأداء.
- تدريب الأطفال على الوثب منخلال الحركة.

الأدوات: بدون أدوات.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

شرح اللعبة: وقوف الذراعين أماما مع تشبيك الكفين مع الزميل، ثم عمل ميزان أمامي مع وضع الذراعين جانبا مائلاً عليه، ثم تبادل الوثب لنهاية الملعب، سباقاً.

التشكيلات:

xx	xx
xx	xx

٤- اسم اللعبة: مناولة الكرات.

الأهداف:

- يتعرف الطفل على القطار (معرفي).
- يسلم الكرة لزميله من بين قدميه (نفس حركي).
- ينافس زملائه في القطارات الأخرى (اجتماعي).

الأدوات المستخدمة: ٣ كرات أو أي بديل.

عدد المشتركين: ١٢ طفل.

السن: ٥-٦ سنوات.

الشرح: يقف كل ٤ أطفال في شكل قاطرة بحيث يكون القصير في الأمام والأطول في الخلف. يمسك كل طفل في أول القاطرة بالكرة مع النداء يبدأ الطفل الأول من كل صف في مناولة الكرة للطفل الموجود خلفه من أعلى حتى تصل لآخر طفل في القاطرة يبدأ في مناولة الطفل الذي أمامه الكرة مع أسفل ويلتقطها الآخر من بين قدميه. والقاطرة الفائزة هي التي تعود فيها الكرة الأولى بسرعة وبعد انتهاء اللعبة تجري القاطرة الفائزة بسرعة في شكل زجزاجي حول القاطرة الأخرى مع تشجيع الأطفال بالتصفيق.

التشكيلات:

×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×

٥- اسم اللعبة: مناولة البالونات.

الأهداف:

- يكتسب الطفل صفة التعاون مع الزملاء للنجاح في المسابقة.
- يحرك الطفل معظم أجزاء جسمه بصورة مرنة أثناء الأداء.

الأدوات المستخدمة: بالونات.

عدد المشتركين: ١٠ أطفال.

الشرح: الوقوف قاطرتين، يقوم الطفل الأول من كل قاطرة تمرير البالونة لزميلة التالي من فوق الرأس الذي يناولها لزميله التالي.. حتى تصل للطفل الأخير الذي يقوم بتسليمها للزميل من بين الرجلين وهكذا يكرر عدة مرات والفريق الفائز من ينهي السباق دون أن تتفجر بالونته أو تلمس الأرض.

التشكيلات:

	×	
×		×
×		×
×		×

٦- اسم اللعبة: مناولة الكرة بين الأرجل.

الأهداف:

- تنمية قدرة الطفل على التحكم العضلي في الأداء.
- مشاركة الطفل زميله للنجاح في تناول الكرة.
- تنمية عنصر المرونة للطفل من خلال المسابقة.

الأدوات المستخدمة: كراسي، صفارة، سلال.

عدد المشتركين: ٩ أطفال فأكثر.

الشرح: الوقوف فتحا وبينهم مسافات متقاربة ومع النداء يقوم الطفل الأول بوضع الكرة بين رجليه وتناوله للطفل الذي يليه، ويستمر حتى تصل للطفل الأخير، ويكرر الأداء لنقل أكبر عدد من الكرات في السلة الموضوعة في آخر القاطرة.

التشكيلات:

	×	
×	×	×
×	×	×
×	×	×

٧- اسم اللعبة: سوسو في المية.

الأهداف:

- تنمية التآزر الحسي الحركي.
- إضافة البهجة والسرور لدى الأطفال.
- تقوية أطراف الطفل.
- تنمية القدرات العقلية من حيث الإدراك.
- التحكم في حركات الجسم.
- تحقيق التوافق العام مثل توافق العين مع اليد والأذن مع الحركة.
- رشاقة الجسم وسرعته في أداء الحركات.
- التعاون والمشاركة في الغناء.

عدد المشتركين في اللعبة: ٥ أطفال من الجنسين.

الأدوات المستخدمة: لا يوجد.

الشرح: تقف مجموعة الأطفال في دائرة ويدورون في اتجاه عقارب الساعة وهم يغنون ثم يكررون الغناء بعكس اتجاه الدوران.

سوسو في المية   سوسو في البحر

سوسو صار عصفورة   من وسط العصافير

داخل أيدك جوه

وينفذ الأطفال ويدخلون أيديهم داخل الدائرة.

طلع أيدك بره.

ينفذ الأطفال ويخرجون أيديهم خارج الدائرة.

هز فيها شوية.

ينفذ الأطفال ويهزون أيديهم.

نط ثلاث نطات.

ويقفز الأطفال في أماكنهم ثلاث مرات.

يكمل الأطفال الغناء وتنفيذ التعليمات.

التشكيلات:

	×		×	
×		×		×
×				×
	×		×	

اختبارات المرونة الحركية:

١- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

غرض الاختبار:

- قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمـــام مـــن وضـــع الوقوف.

مستوى السن والجنس:

- من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي ٢٠سم، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي ١سم ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج في ندى ١٠سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز.

الإجراءات:

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى المقعد على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقعد في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

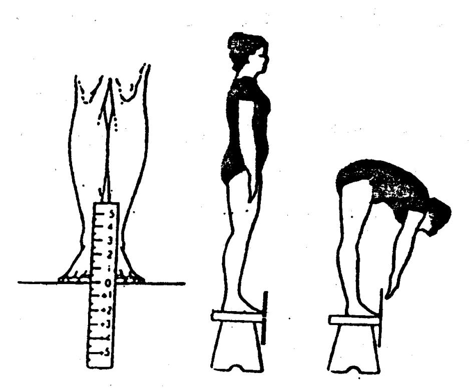
وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجذع بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ معه ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدي اختبار من وضع فرد الركبتين.
- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء ويقوم بمحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.

- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الاختبار قبل القياس مع ملاحظة أن يتم ذلك قبـل الـصعود علـى المنضدة.
- يجب على المختبر توجيه نظرة إلى أسفل المقياس.



يبين مراحل اداء اختبار ثنى الجذع من الوقوف

- تبين أن ثني الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفـضل، إلا أن هـذا الأسلوب في الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظـراً لـصعوبة حساب الدرجة، ولهذا يشترط في حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من ٢-٣ ثانية.

إدارة الاختبار:

- محكم: ويقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثني الركبتين، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء، وكما يجـب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع.

• مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

• درجة المختبر هي: أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماما أسفل.

٢- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:

غرض الاختبار:

• قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

مستوى السن والجنس:

• من سن ٦ سنوات فأكثر، للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

• يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.

• يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة.

• يمكن استخدام جهاز ويلزوديلون لقياس المرونة.

وصف الأداء:

• يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.

• يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

• كما في الاختبار السابق.

إدارة الاختبار:

• كما في الاختبار السابق.

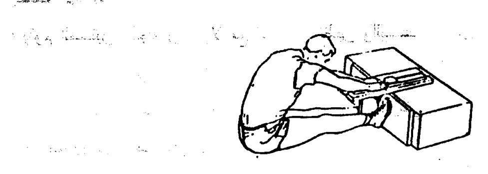
حساب الدرجات:

تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه وتسجيل نتائج أحسن الأرقام لثلاثة محاولات متتالية.



اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل

باستخدام مسطرة جونسون المدرجة



اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس طولا باستخدام جهاز ويلز وديلون

٣- اختبار إطالة (مد) الجذع:

غرض الاختبار:

- قياس القدرة على إطالة (مد) الجذع (التقوس للخلف من وضع الانبطاح).

مستوى السن والجنس:

- من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للتطبيق على البنين والبنات.

الأدوات اللازمة: مسطرة مدرجة.

الإجراءات:

- يقاس طول جذع المختبر وهو جالس على الأرض أو على مقعد بدون ظهر وظهره ملاصق للحائط باستخدام شريط قياس يبدأ ترقيمه من أعلى من نقطة بداية القياس وهي الحفرة فوق القص Suprasternal notch حتى سطح الأرض أو سطح المقعد الذي يجلس عليه المختبر.

وصف الأداء:

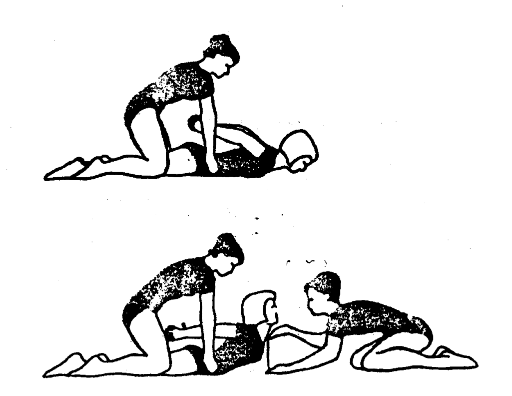
- يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر ثم يقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن.

إدارة الاختبار:

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
- مساعد: يقوم بقياس طول الجذع وقياس مسافة الأداء.

حساب الدرجات:

- تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق القص Suprasternal notch بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل، وتسجيل نتائج أيسر لأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة.



اختبار اطالة الجذع

٤- اختبار المرونة (لقياس مرونة ثني ومد والتفاف العمود الفقري):

الأدوات:

- ساعة إيقاف، حائط.
- ترسم علامة (*) على نقطتين إحداهما على الأرض بين القدمين والأخرى على الحائط خلف ظهر الطالبة.

وصف الأداء:

- عند سماع الإشارة تقوم الطالبة بثني الجذع أماما أسفل الأرض للمس الأرض عند علامة (*) ثم تقوم بثني الجذع عاليا جهة اليسار للمس العلامة (*) خلف الظهر، ثم تقوم بلف الجذع وثنيه لأسفل للمس العلامة

(*) ويكرر هذا العمل مرة جهة اليسار وأخرى جهة اليمين لأكبر عدد من المرات يمكنها القيام بها خلال ثلاثين ثانية.

التسجيل:

- تسجل عدد اللمسات التي قامت بها الطالبة على العلامتين خلال ٣٠ ثانية وتحتسب الدرجة المعيارية باستخدام المعايير الخاصة بذلك.

سادساً: الجلد الدوري التنفسي:

تعريفها:

- عرفة بارو Barrow ومك جي Mc Gee بأنه مقدرة المجموعة العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لفترات طويلة من الوقت نسبيا والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط.
- عرفه لارسون ويوكم Larson and Yocom بأنه مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء عبء على وظائف الدورة والتنفس.
- عرفه محمد صبحي حسانين بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.

تمرينات لتنمية الجلد الدوري التنفسي:

١- الوقوف: المشي لمدة ٢٠ق ويكرر.

٢- الوقوف: الجري ٤٠٠م.

٣- الوقوف: جري تتابع (٤×١٠٠) بتسليم وتسلم العصا من الزميلة كل ١٠٠م.

٤- الوقوف: جري متتابع (٤×٢٠٠) بتسليم وتسلم العصا من الزميلة كل ٢٠٠م.

٥- الوقوف: الجري في المكان ١٠ق يكرر.

٦- الوقوف: الجري بتبادل رفع الركبتين عاليا ٥ق ويكرر.

٧- الوقوف: الجري ٨٠٠م.

٨- الوقوف: الجري المكوكي ٥×٥٠م.

٩- الوقوف: تنطيط الكرة بالجري ٢٠٠م، ويكرر.

١٠-الوقوف كل زميلتين متواجهتين: الجري مع عمـل تمريـرة صـدرية ٢٠٠م،ويكرر.

١١-الوقوف قاطرات: الجري للأمام ثم الجري الزجزاجي بين عدة مكعبات ثم الجري والوثب على مقعد سويدي والجري للرجـوع لمكـان البـدء ويكرر.

١٢-الوقوف على أحد جانبي الملعب: الجري لملامسة الجانب الآخر للملعب ثم العودة.

١٣-الوقوف: مع الموسيقى الجري ٣٠ث وعند توقف الموسـيقى الجـري لملامسة خط نهاية الملعب.

١٤-الوقوف: انتشار الوثب للأمام لنهاية الملعب والعودة.

١٥-الوقوف صف واحد: الحجل للأمام لنهاية الملعـب والعـودة بالرجـل الأخرى ويكرر.

ألعاب صغيرة لعنصر الجلد الدوري التنفسي:

١- اسم اللعبة: لعبة الألوان.

الأهداف:

- يتعرف الطفل على الألوان.
- يتعرف على وظيفة البواب.
- تنمية مفهوم التعاون لدى الطفل.
- تنمية التكيف الاجتماعي من خلال اللعب.
- يشعر بالبهجة والسرور.
- تنمية الثقة بالنفس.
- تنمية مهارة الجري.

عدد المشاركين فى اللعبة: ١٠ أطفال.

الشرح: يتم اختيار الأم والبواب من خلال القرعة (كيلو بامية) ويقف مجموعة أطفال في صف واحد وتقف أمامهم الأم وتسمي كل طفل بلون معين أو الطفل هو الذي يختاراللون ثم يقف البواب بعيدا وتبدأ اللعبة.

البواب ←——— يخبط على الباب: تك تك تك

الأم ←——— مين على الباب

البواب ←——— أنا البواب

الأم ←——— عايز أيه

البواب ←——— علبة ألوان

الأم ←——— عايز لون أيه

البواب ←——— اللون الأحمر

الأم ←——— لو لم يكن عندها اللون الأحمر... تقول ليس عندنا اللون الأحمر.. أما لو يوجد طفل ووقع عليه اختيار اللون الأحمر يطلع يجري في أي مكان والبواب يجري وراه.

- لو البواب مسك اللون يدخل الطفل النار.
- لو الطفل لمس أمه يدخل الجنة.
- لو دخل النار تقوم الأم والبواب بمسكه من ذراعه وتحريك الذراع مرجحة مائلة للأمام وللخلف بمعنى التعذيب له.
- أما لو دخل الجنة فتقوم الأم والبواب بتشبيك أيديهم وهو يجلس على أيديهم ويمشوا به.

التشكيلات:

×	×	×	×
×	×	×	
×	×		

٢- اسم اللعبة: كهرباء (كهربة).

الأهداف:

- أن يتعرف الطفل على الكبس.
- تنمية روح المنافسة الشريفة.
- تنمية روح التعاون.
- تنمية العضلات الكبيرة.
- تنمية مهارة الجري.

عدد المشاركين في اللعبة: ٩ أطفال فأكثر.

الشرح: يتم اختيار طفل من أفراد المجموعة بالقرعة وتبدأ اللعبة ويقول الطفل الذي تم اختياره سندق بندق عمر طيروا أفش ويبدأ بعدها في الجري وراء أفراد المجموعة حتى يمسك أحدهم، ولو اقترب من أحدهم وشعر أحد أفراد المجموعة أنه سيتم القبض عليه ويمسك يقف مكانه ويقول كهرباء ويظل واقفاً مكانه لا يتحرك إلا إذا جاء أحد أفراد المجموعة ولمس يده وقال له شد الكس وبعدها يستطيع الحركة والجري فلو استطاع الطفل أن يمسك أحد أفراد المجموعة فينزل مكانه أما إذا لم يستطيع تظل اللعبة مستمرة حتى يمسك أحدهم وينزل مكانه.

التشكيلات:

×	×	×	
×	×	×	×
×	×	×	

ملحوظة: استبدلت هذه اللعبة فيما بعد في ألعاب الجمباز بالحصان من خلال مقعد سويدي مبطن بالجلد وينط من فوقه اللاعب.

٣- اسم اللعبة: مساكة الملك.

الأهداف:

- أن يتعرف على اسم الملك ووظيفته.
- تنمية روح التعاون.
- اكتساب النظام وتنفيذ شروط اللعبة.
- تنمية التكيف الاجتماعي من خلال الجماعة.
- أن يشعر بالمرح والسعادة.
- تنمية مهارة الجري.
- تنمية الثقة بالنفس.

عدد المشاركين في اللعبة: بنين وبنات.

شرح اللعبة: تختار المجموعة طفل من خلال كيلو بامية أو باختيارهم ثم يستغمى هذا الطفل ويبدأ العد من ١٠ إلى ١٠٠ وفي خلال تلك الفترة يختبئ أفراد المجموعة ويبدأ يبحث عنهم وعندما يمسك أول طفل يبقى معه وهم الاثنين يبحثوا عن باقي المجموعة وعندما يمسكوا الثالث يبقى معهم ويكملون البحث عن باقي أفراد المجموعة وهكذا حتى يتبقى الطفل الأخير ويصبح هو الملك وله الحكم أن يختار من الطفل الذي يستغمى ليبحث عن المجموعة.

التشكيلات:

الإجراءات:

- يرسم خطان من الجبر طول الخط ٢ متر في ملعب أو أي منطقة فـضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين ٥٥متر.
- توضع راية في منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن ٤٠سم.

وصف الأداء:

- تتخذ الطالبة وضع الاستعداد أمام راية (أ) وخلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بالجري نحو خـط النهايـة حيـث الرايـة (ب) والدوران حولها وهكذا ذهاباً وإياباً بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب).

حساب الدرجات:

- يسجل الزمن الذي تستغرقه الطالبة في قطع المسافة بين الخطـين لأقـر (٠,١ ثانية) جزء من عشرة أجزاء من الثانية.
- تحسب درجة الطالبة عن طريق الدرجات المعيارية.

٢- اختبار الجري - المشي لمدة ٦ أو ٨ أو ١٢ دقيقة:

غرض الاختبار:

- قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

مستوى السن والجنس:

- من سن ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- ساعة إيقاف وصفارة وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عمليـة القياس.
- مضمار لألعاب القوى ٢٠٠ متر أو ٤٠٠ متر أو ملعب لكرة القدم أو أي منطقة فضاء من الأرض مستوية ذات مساحة مناسبة.

الإجراءات:

- في حالة استخدام مضمار لألعاب القوى ٤٠٠ متر، يقسم المضمار بخطوط من الجير إلى أربعة أقسام متساوية طول كل منها ١٠٠ متر.
- يقسم كل من الأقسام الأربعة إلى عشرة مسافات متساوية طول كل منهـا ١٠ متر.
- في حالة عدم توافر مضمار لألعاب القوى يمكن استخدام ملعب الكرة القدم بحيث يحسب محيطه (الطول = العرض) × ٢، ثم يقسم بالعرض بعلامات من الجير على مسافات متساوية لتسهيل حساب النتائج.
- ويمكن استخدام أي منطقة فضاء بحيث تحدد مسافة طولها ١٠٠ متر تحدد برايتين ركنيتين من الرايات الركنية الخاصة بملعب كرة القـدم، وتقـسم المسافة بين الرايتين بعلامات من الجير، المـسافات بـين كـل علامـة والأخرى متساوية وهي ١٠ متر.

وصف الأداء:

- يقسم المختبرين إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن أربع مختبرين وتزيد وفقاً للإمكانيات المتاحة وظروف تطبيق الاختبار.
- يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البدء، وعندما يعطون إشـارة البدء يقومون بالجري – المشي أكبر عدد من اللفات حـول المـضمار أو ملعب الكرة أو حول الرايات الركنية، وذلك لمدة ١٢ دقيقة متصلة وحتى يعلن الميقاتي بصفارته انتهاء الزمن المقرر.
- عندما يعلن الميقاتي انتهاء الزمن المقرر يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للمختبر، ثم يقوم بتسجيل عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة لأقـرب ١٠ متر.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار في مجموعات لا تقل عن أربعة مختبرين.
- يقوم الميقاتي بإعلان بدء الاختبار وانتهاء الزمن بصفارة.
- يقوم الميقاتي بإعلان ما تبقى من الزمن على المختبرين من حين لآخر.
- يخصص محكم لك مختبر ويقوم بحساب عدد اللفات التي يقطعها ويعلنهـا من حين لآخر على المختبر.

• للمختبر الحق في المشي حينما يشعر أنه في حاجة ضرورية إلـــى ذلــك وهي هذه الحالة يحثه المحكم على مواصلة الجري.

إدارة الاختبار:

• **ميقاتي:** ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وإعلان انتهاءه.

• **محكم لكل مختبر:** ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المـــسافة التـــي يقطعهـــا المختبر وتسجيلها.

حساب الدرجات:

• يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة إلى أقرب ١٠ متر، ثم يقوم بضرب عد اللفات الصحيح في طول اللفة، ثم يجمع النـــاتج من أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هي درجة المختبر محـــسوبة بالأمتار الصحيحة.

اختبارات الجلد الدوري التنفسي

١- اختبار الجري المكوكي ٥ × ٥٥م (لقياس تحمل دوري تنفسي).

مستوى السن والجنس:

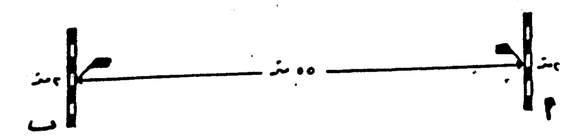
• من سن ٦ سنوات إلى مرحلة الدراسة الجامعية ويصلح للبنين والبنات.

الأدوات:

• رايتان.

• ساعة إيقاف.

• مساحة طولها ٥٥م وعرضها ٢م.



سابعاً: عنصر التوازن:

تعريفها:

يمكن تصنيفه إلى نوعين رئيسيين هما التوازن الثابت والتوازن الديناميكي (الحركي).

- التوازن الثابت Static Balance: عرفه محمد علاوي ومحمد نصر الدين بأنه القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع ميزان أو الوقوف على الذراعين.
- التوازن الديناميكي (الحركي) Dynamic balance: يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة.

تمرينات لتنمية عنصر التوازن:

١- الوقوف: المشي على خط مرسوم على الأرض.

٢- الوقوف، الذراعين جانباً: المشي على حبل مثبت على الأرض.

٣- الوقوف، الذراعين جانبا: المشي على يمينه.

٤- الوقوف، الذراعين جانبا: المشي على مقعد سويدي.

٥- الوقوف، الذراعين جانبا: المشي على مقعد سويدي مقلوب.

٦- الوقوف، وضع كيس حبوب فوق الرأس: المشي على أطراف الأصابع.

٧- الوقوف، وضع كتاب فوق الرأس: الجري على خط مرسوم مع محاولة ثبات الكتاب.

٨- الوقوف، ثني الركبة اليمنى أماما: الثبات ١٠ث ويكرر بالرجل الأخرى.

٩- الوقوف، الذراعين أماما عاليا: ثني الجذع ورفع الرجل الحرة خلفاً عالياً (ميزان عال).

١٠- الوقوف: فرد الرجل اليمنى أماما وثني اليسرى والثبات ٢٠ث يكـرر بالرجل الأخرى.

١١- الجلوس على أربع: رفع الرجل اليمنى عاليا خلفا (ميزان منخفض.

١٢- الوقوف: رفع الرجل اليمنى خلفاً ومسك الكسب بالذراعين، ويكرر.

١٣- وقوف: رفع الذراعين أماما عاليا مع قذف الرجل خلفا.

١٤- الوقوف، الذراعين جانبا حمل كرتين على راحة اليد، المشي للأمام مع المحافظة على وضع الكور.

١٥- الوقوف مواجهة (..) مع الزميلة: وضع اليدين على الكتف عمل ميزان عال معاً (١-٨) يكرر بالرجل الأخرى.

١٦- الوقوف، مواجهة (..) مع الزميلة، تشبيك اليدين: ثني الركبتين ودفعهما خلفا بالتبادل معاً.

١٧- الوقوف، مسك عصا أفقيا فوق الرأس: الوقوف على قدم واحدة ورفـع الأخرى جانبا ويكرر بالأخرى.

١٨- الوقوف تشبيك اليدين فوق الرأس: الوقوف علـى أطـراف الأصـابع ٣٠ث.

١٩- الوقوف، الذراعين جانبا: رفع الرجل اليمنى وتثبيت القدم بباطن الركبة اليسرى والثبات ٢٠ث يكرر بالرجل الأخرى.

٢٠- الجلوس على أربع على مقعد سويدي: المشي على المقعـد الـسويدي والوثب من نهاية المقعد داخل طوق.

٢١- الوقوف، انتشار: مع الموسيقى المشي على أطراف الأصـابع وعنـد توقف الموسيقى المشي على العقبين.

٢٢- الوقوف: المشي على أشكال هندسية بارزة على الأرض دائرة، مثلـث، مستطيل.

٢٣- الوقوف بانتشار: مع الموسيقى الجري الحر وعند توقـف الموسـيقى الوقوف على رجل واحدة ويكرر بالأخرى.

٢٤- انبطاح مائل عميق بالاستناد على مقعد سويدي: تبادل لف الجسم جانبا مع الارتكاز بذراع واحدة والثبات (١-٨) يكرر بالجانب الآخر.

٢٥- انبطاح مائل أفقي بالاستناد على المقعد: تبادل رفع اليدين عاليا أو الارتكاز على يد واحدة والثبات (١-٨) يكرر بالأخرى.

٢٦- انبطاح أفقي بالارتكاز على المقعد بالقدمين: رفع الرجل اليمنى عاليا خلفا أو الثبات (١-٨) يكرر بالرجل اليسرى.

٢٧- جلوس طويل في رفع الرجلين والذراعين أماما عاليا والثبات (١-٨) ويكرر.

٢٨- الوقوف كل زميلتين متواجهتين مع تشابك الأيدي: رفع الرجل اليمنى لكل منها والثبات (١-٨) يكرر باليسرى.

٢٩- الوقوف جنب لجنب، الذراع الداخلية على كتف الزميلة والأخرى جانبا: رفع الرجل الخارجية جانبا مفرودة والثبات (١-٨) الدوران ويكرر بالرجل الأخرى.

٣٠- الوقوف على قدم الارتكاز: رفع الرجل اليمنى عاليا جانباً لملامسة الأذن مع رفع عقب الأخرى من الأرض والثبات (١-٨) يكرر باليسرى.

ألعاب صغيرة لعنصر التوازن:

١- اسم اللعبة: التوازن.

الأهداف:

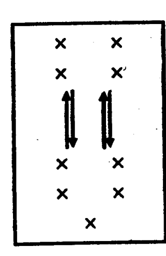
- تدريب الطفل على المشي باتزان مع حمل أشياء فوق الرأس.
- يتعاون الطفل مع زميله في أداء اللعبة.
- التعرف على مفهوم الخط المستقيم.

الأدوات المستخدمة: حبال أو خطوط عريضة، أكياس حبوب، صفارة.

عدد المشتركين: ٨ أطفال.

الشرح: النداء يمشي الطفل الأول وعلى رأسه كيس حبوب على خط عريض في منتصف الملعب لتوصيله للطفل المقابل له في القاطرة التي أمامه، وبعد تسليم كيس الحبوب والوقوف آخر القاطرة المقابلة يكرر الطفل المستلم للكيس وحتى يتبادل القاطرتين مكانها.

التشكيلات:



٢- اسم اللعبة: حاملي الرايات.

الأهداف:

- يتعرف الطفل على الألوان (الأحمر، الأصفر، الأخضر).
- تدريب الأطفال على التوازن أثناء الحركة.
- يشارك الطفل زملائه في المسابقة الحركية بنجاح.

الأدوات المستخدمة: مكعبات، رايات ملونة، سلال.

عدد المشتركين: ٩ أطفال.

الشرح: يخطط الملعب خطوط مستقيمة لها نقطة بداية ونهاية ويتم وضع مكعبات على هذه الخطوط بينها مسافات مناسبة، ويقف الأطفال قاطرتين لكل قاطرة محددة بلون محدد مع النداء، يمشي الطفل حامل الراية فوق المكعبات حتى يضع الراية داخل السلة والعودة لنهاية الصف والفريق الفائز من ينهي راياته أولا.

التشكيلات:

٣- اسم اللعبة: من الفائز.

الأهداف:

- تدريب الأطفال على التركيز في الأداء.
- تنمية قدرة الطفل على السيطرة على جسمه وتوازنه.
- يتعاون الأطفال مع زملائهم لتنفيذ المهمة الحركية.

الأدوات المستخدمة: حبال صغيرة، عدة عوائق مثل الأطواق والمكعبات، ٤ علب صغيرة وثلاث قطع حلوى، أكياس بلاستيك.

عدد المشتركين: ٤ أطفال.

الشرح: يوضع ثلاث قطع حلوى في الأكياس البلاستيكية بواسطة أربعة أطفال، توضع الهدية في الكيس الرابع مخبأة كذلك،ثم يوضع الكل في العلب الصغيرة وتملأ بالماء. نحدد نقطة البداية وأيضاً نقطة النهاية كما في الشكل الموضح، نضع بعض العوائق ما بين نقطتي البداية والنهاية مثل المكعبات والأطواق وحبل صغيرة متعرج حتى نقطة النهاية ويقوم أربعة أطفال باجتياز هذه العوائق الموجودة والمشي على الحبل المتعرج حتى يصلوا إلى العلب الصغيرة ويأخذ كل طفل علبة ويعود بها إلى نقطة البداية مجتازين هذه العوائق مرة أخرى وإذا نجح الطفل في ذلك دون أن يكسب نقطة ماء يأخذ هديته،

أما إذا ما سكب نقطة ماء يعيد الطفل العلبة إلى موضـــعها ويعيــد المحاولة.

التشكيلات:

٤- اسم اللعبة: سباق التتابع.

الأهداف:

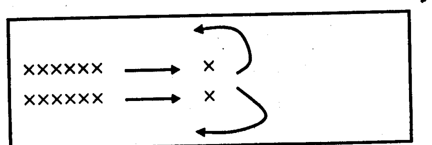
- التدريب على حفظ التوازن والرشاقة.
- السرعة في إنجاز العمل.
- التعود على المشي الصحيح واستقامة الجسم.

الأدوات المستخدمة: أكياس حبوب، صفارة.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال قاطرتين وأمام كل قاطرة عدد متساوي مـــن أكيـــاس الحبوب ومع إشارة البدء يخرج الطفل الأول من كل قاطرة وضـــع فوق رأسه كيس من الحبوب متجهاً إلى خط النهاية يضع الكيس على الخط ثم يجري مسرعاً ليعود إلى زميله يسلم عليه كي يخرج ليكرر نفس الشيء، تفوز القاطرة التي تنهي السباق قبل الأخرى.

التشكيلات:



٥- **اسم اللعبة: أكياس الحبوب.**

الأهداف:

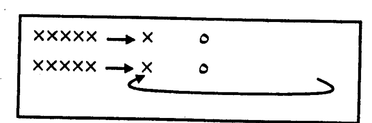
- يتعرف الطفل على بعض الأحجام (كبير، صغير).
- يتعرف الطفل مفهوم (فوق، داخل) من خلال اللعبة الحركية.
- يشارك الطفل في الأداء الحركي.
- تدريب الطفل على الاتزان من فوق ارتفاعات عن الأرض.
- تنمية عنصري التوافق أثناء التصويب داخل السلال.

الأدوات المستخدمة: مجموعة من أكياس الحبوب، مقعدين سويدين، سلتين، أطواق.

عدد المشتركين: ٨ أطفال.

الشرح: يقف الأطفال قاطرتين وتبدأ المعلمة مع الصفارة، يقوم الأطفال برفع كيس الحبوب وتثبيته على رؤوسهم ويبدأ كل طفل بالمشي على المقعد السويدي بتوازن كل قبل زميله، ثم يثب داخل الأطواق ويجري إلى السلة لتوصيب كيس الحبوب داخلها، ثم يقف في نهاية القاطرة قرفصاء إلى أن تقوم المعلمة بعد أكياس الحبوب الموجودة في السلتين وتبدأ المعلمة بإعلان فوز الفريق الفائز.

التشكيلات:



٦- **اسم اللعبة: التوازن على البيم.**

الأهداف:

- تنمية عنصر التوازن.
- التعرف على بعض المفاهيم (فوق، داخل).
- تدريب الأطفال على الحركة من فوق ارتفاع عن الأرض.

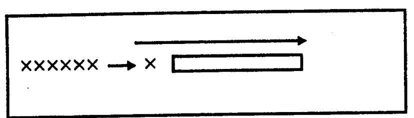
• تنمية حب التنافس لدى الأطفال.

الأدوات المستخدمة: بيم أرضي، أكياس حبوب، أطواق.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال قاطرة ويوضع أمامهم بيم أرضي، ومع النداء، يحمل كل طفل كيس حبوب فوق الرأس ثم المشي على البيم الأرضي إلى النهاية ثم يرمي كيس الحبوب على طوق موضوع على شكل رأس على مسافة ١م من البيم والعودة سريعاً لنهاية القاطرة. ومن يخرج من اللعبة حتى يبقى الطفل الفائز.

التشكيلات:



٧- اسم اللعبة: ممر الصعاب.

الأهداف:

• تنمية عنصر التوازن لدى الأطفال.

• تدريب الأطفال على المشي من فوق ارتفاعات وعلى مساحات خفيفة.

• التعرف على الألوان (أحمر، أخضر).

• تعويد الأطفال على بعض القيم النظام، الشجاعة، المشاركة.

الأدوات: مقاعد سويدي، بالونات.

عدد المشتركين: ٦ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال قاطرتين ويوضع مقاعد سويدية مقلوبة ومع الإشارة يمشي كل طفل في القاطرة بدوره يمسك بالونات (أحمر في اليد اليمنى) أخضر في اليد اليسرى على المقعد السويدي وهو مقلوبة إلى نهاية ثم النزول والجلوس قرفصاء على خط النهاية، والفريق الفائز من يصل أولاً.

التشكيلات:

xxxxx x
xxxxx

٨- اسم اللعبة: الموانع.

الأهداف:

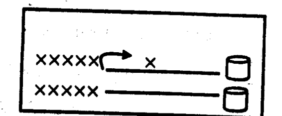
- تنقل من أي لعبة خاصة بالتوازن.

عدد المشتركين: ٦ أطفال فأكثر.

الأدوات: مقاعد سويدي، أكياس حبوب، سلال.

الشرح: يقف الأطفال في قاطرتين في خط البداية وأمام كل منهما مقعد سويدي ومع الصفارة يحمل كل طفل كيس من الحبوب. يضعه على الرأس ثم المشي على المقعد السويدي مع تعديه أكياس حبوب موضوعة على امتداد المقعد وفي نهاية يصوب الكيس داخل السلة الخاصة بفريقه والفريق الفائز من ينهي أولاً بدون إسقاط أكياس الحبوب.

التشكيلات:



٩- اسم اللعبة: حمل كرات البنج بونج.

الأهداف:

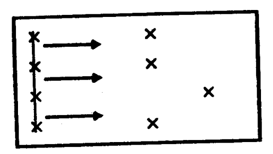
- تنمية عنصر التوازن للأطفال.
- تنمية حس المناقشة لدى الأطفال.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال صفا على خط بداية الملعب ثم المشي الحر مع حمل ملاعق بها كرات بينج بونج في الفم نهاية الملعب والصورة

للمكان بنفس الطـريقة والطفل الفائز من ينهي الـسباق أولاً بـدون إيقاع كرته.

التشكيلات:



اختبارات التوازن:

١- اختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت):

الأدوات:

- ساعة إيقاف.

وصف الأداء:

- تتخذ الطالبة وضع على إحدى القدمين ويفضل قـدم الارتقـاء، والرجـل الأخرى حرةعلى الجانب الداخلي لركبة الرجل تقف عليها مع وضع اليدين في الوسط.
- عند إعطاء الإشارة تقوم الطالبة برفع عقبها، وتحتفظ بتوازنها لأكبر مـدة ممكنة دون أن تحرك قدميها عن موضعها أو يلمس عقبها الأرض.

حساب الدرجات:

- يحتسب أفضل زمن للثلاثة محاولات، والزمن يبدأ من لحظة رفع العقـب عن الأرض.
- وتحتسب درجة الطالبة عن طريق التحويل إلى درجات معيارية مناسـبة للفصل الدراسي.

٢- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة):

غرض الاختبار:

- قياس التوازن الثابت (الاستاتيكي) أثناء الارتكاز بمشط القدم متعامدة على سطح ضيق.

مستوى السن والجنس:

- من سن العاشرة حتى المرحلة الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- عدة عصي طول كل منها ١٢ بوصة وعرضها بوصة واحدة وارتفاعها بوصة واحدة.
- ساعة إيقاف.
- شريط لاصق لتثبيت العصا على الأرض.

وصف الأداء:

- يقوم المختبر بوضع مشط قدمه على العصا بصورة متعامدة وعند الإشارة يقوم برفع القدم الأخرى عن الأرض محاولا الاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنة.
- يقوم كل مختبر بتكرار الاختبار ٦ مرات (٣ مرات لكل قدم).

تعليمات الاختبار:

- تكون العصا ثابتة على الأرض.
- إذا لمس كعب أو مشط المختبر الأرض تنتهي المحاولة.
- الذي يفقد توازنه في خلال الثلاث ثوان الأولى من المحاولة يسمح له بتكرار نفس المحاولة مرة أخرى.
- يمكن الأداء بدون حذاء أو باستخدام مع مراعاة الأداء لجميع المختبرين بطريقة واحدة.

إدارة الاختبار:

- محكم: يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.

• مسجل: يقوم بالنداء المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات:

• زمن الاختبار هو المجموع الكلي لأزمان التكرارات الستة.

٣- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (الطريقة الطويلة):

غرض الاختبار:

• قياس التوازن الثابت (لاستاتيكي) أثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقة طويلة على سطح ضيق.

مستوى السن والجنس:

• من السن العاشرة حتى المرحلة الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات:

• كما في الاختبار السابق.

وصف الأداء:

• يقوم المختبر بوضع مشط قدمه على العصا بطريقة طويلة وعند الإشـــارة يقوم برفع القدم الأخرى عن الأرض للاحتفاظ بتوازنه على مـــشط القـــدم على العصا لأطول فترة ممكنة.

• يؤدي المختبر الاختبار ٦ مرات، ٣ مرات لكل قدم.

تعليمات الاختبار:

• كما في الاختبارات السابق بالإضافة إلى عدم لمس كعـــب القـــدم الثابتـــة بالعصا.

حساب الدرجات:

• كما في الاختبار السابق.

ثامناً: عنصر الرشاقة:

تعريفها:

• عرفها هرتز Hirtz بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقيـــة المعقـــدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويرها وتحسينه وأيضاً القدرة علـــى

استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة.

- عرفها مينل Meinel بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أم بجزء معين منه.
- عرفها أنارينو Annarion بأنها القدرة على تغيير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة.
- عرفها ماك كاري Mic Cloy بأنها القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة.
- عرفها محمد صبحي حسانين بكونها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.

تمرينات لتنمية عنصر الرشاقة:

١- الوقوف: المشي أماما مع التصفيق مرة أمام الجسم ومرة خلف الجسم.

٢- الوقوف: المشي للأمام مع رفع الذراعين جانبا ثم عاليا ثم أماما ثم أسفل.

٣- الوقوف: المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا عاليا ثم رفع الرجلين أماما عاليا للتسليق أسفل الفخذ بالتبادل.

٤- الوقوف فتحا مسك طوق باليدين أمام الجسم: تمرير الطوق من أسفل الرجلين ثم خلفا ثم من أعلى الرأس.

٥- الوقوف مسك طوق أمام الجسم: داخل وخارج الطوق.

٦- الوقوف، مسك صولجان في كل يد: المشي جانبا من عمل دوائر بالصولجان باستخدام رسغ اليد للداخل وللخارج.

٧- انبطاح، الذراعين عاليا، مسك كرة بإحدى اليدين: رمي ولقف الكرة من يد لأخرى.

٨- الوقوف، الذراعين أحدهما أماما والأخرى خلفا مع مسك كرة: تبادل تسليم وتسلم الكرة حول الجسم.

٩- الوقوف مواجه للحائط، مسك كرة: رمي الكرة عاليـا علــى الحــائط والوثب لالتقاطها.

١٠- الوقوف، ثبات الوسط: تبادل الوثب على الجانبين.

١١- الوقوف، ثبات الوسط: تبادل الوثب أماما وخلفا.

١٢- الوقوف، ثبات الوسط: الوثب يمينا، خلفا، يسارا، أماما لعمــل دائــرة حول الجسم ثم عكس الدوران.

١٣- الوقوف فتحا، ظهرا لظهر: تمرير الكرة باليدين على جانبي الجسم.

١٤- الوقوف فتحا، ظهرا لظهر: تبادل تسليم وتسلم الكرة من أســفل بــين الرجلين ثم من أعلى فوق الرأس.

١٥- الوقوف: الجري الزجزاجي بين عدة أطواق على مسافات متساوية.

١٦- الوقوف: المشي للأمام مع رفع الركبتين بالتبادل.

١٧- الوقوف فتحا: الوثب فتحا لأعلى بالرجلين معاً (نجمة).

١٨- الوقوف: الجري مع تبادل رفع الركبتين أماما (حصان).

١٩- الوقوف: الجري مع تبادل لمس القدمين للمقعدة.

٢٠- الوقوف: تبادل الوثب على جانبي حبل مشدود.

٢١- الوقوف: نط الحبل.

٢٢- الوقوف فتحا، ثبات الوسط: المشي الجانبي.

٢٣- الوقوف فتحا، مسك القدم اليمنى باليد اليمنى: الحجل بالرجل اليـسرى للأمام (يكرر باليمين).

٢٤- الوقوف كل (:) متواجهين وممسكين بطرف شال: مرجحة الــذراعين عمودياً أماما عاليا مع مرجحة الرجل خلفا.

٢٥- وقوف المشطين، الذراع عالياً ممسكا بشريط: مرجحة الذراع بالشريط فوق الرأس من جانب لآخر.

ألعاب صغيرة لعنصر الرشاقة:

١- اسم اللعبة: أشجار الفاكهة.

الأهداف:

- تنمية العضلات الكبيرة لدى الطفل.
- تنمية التآزر الحركي البصري لدى الطفل.
- تنمية روح المشاركة والتعاون لدى الأطفال.
- اكتساب الطفل بعض المفاهيم الجديدة مثل (الوثب، المكسب، الخسارة، الزجزاج).
- أن يثب الطفل داخل الطوق.
- أن يجري الطفل حول المكعبات.
- أن يعد الطفل الفاكهة التي على الشجرة.
- أن يلصق الفاكهة على الشجرة.

عدد المشتركين: ٢٤ طفل.

الأدوات المستخدمة: ثلاث شجرات، ٦ أطواق، ٩ مكعبات، ٣ سلات.

شرح اللعبة: يقسم الأطفال إلى ثلاث قاطرات كل قاطرة مكونة من ثمانية بنات (أطفال) أمام كل قاطرة سلة بها نوع الفاكهة التي يكونها ثم طوقين ثم ثلاث مكعبات ليس على استقامة واحدة ثم شجرة فيقوم كل طفل يأخذ (التفاحة أو الكمثرى أو البرتقالة) من السلة ثم يقوم بالوثب داخل الطوق ثم يجري جري زجزاجي حول المكعبات ثم يلصق الفاكهة على الشجرة ثم يعود ليلمس زميليه في القاطرة ثم يرجع آخر القاطرة. القاطرة التي تقوم بإنهاء لصق الفاكهة على الشجرة أولاً هي الفائزة.

التشكيلات:

xxxxx		O	
xxxxx		O	
xxxxx		O	

٢- اسم اللعبة: الساعة كام يا ديب.

الأهداف:

- تنمية الحصيلة اللغوية عند الطفل.
- تعويد الأطفال على حل المشكلات.
- زيادة الثقة بالنفس وممارسة مواقف فيها قدر أكثر من التآزر الحركي.
- تنمية التركيز لدى الطفل.
- يتعرف الطفل على مفهوم الزمن (الساعة ١٢).
- إخراج الطفل من التمركز حول ذاته.
- إضافة البهجة والسرور لدى الطفل.
- استخدام كل مفاصل الجسم وتحريكها.
- تنمية روح التعاون والمحبة بين الأطفال.

عدد المشتركين في اللعبة: ١٠ أطفال.

الجنس: أطفال من الجنسين.

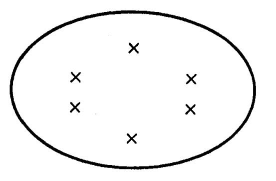
الأدوات المستخدمة في اللعبة: طباشير لتحديد منزل الغنم، مقاعد سويديه، سلالم، اسطوانات، مكعبات.

الشرح: التشكيلات والتكوينات: يقف الأطفال يميلون الغنم في شكل دائرة ويقف في وسطها الذئب.

محتوى اللعبة: يتحرك الأطفال يميناً ويساراً بالمشي أو الجري أو الحجل في الدائرة، ثم يسألون الذئب الساعة كام يا ديب يرد الذئب في وقت يريده ولكن إذا قال الساعة ١٢ وهذا موعد غذائه تجري الأطفال إلى

بيوتها ويحاول الذئب مسك أكبر عدد ممكن قبل وصولهم إلى البيت بعد تخطيه عدد من العوائق التي توجد في الملعب ومن يمسك من الغنم يقف مع الذئب لمساعدته والفائز هو من يبقى لآخر اللعبة.

التشكيلات:



٣- اسم اللعبة: المصيدة.

الأهداف:

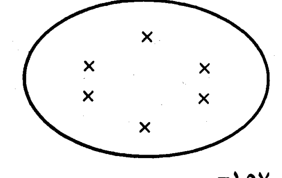
- يتعلم الطفل الجري الزجزاجي.
- يتعاون الأطفال في الأداء الحركي.
- يتعرف الطفل على مفهوم الدائرة.

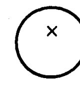
الأدوات المستخدمة: بدون أدوات.

عدد المشتركين:

الشرح: يقف مجموعة من الأطفال على شكل دائرة ويقف باقي الأطفال حول الدائرة من الخارج، عند إعطاء إشارة البدء من المعلمة يقوم الأطفال الذين بالخارج بالجري على شكل زجزاج أو مرة داخل الدائرة ومرة خارجها وعند إعطاء إشارة أخرى من المعلمة يقوم أطفال الدائرة بالغلق على من لم يسرع ولم يخرج من الدائرة وهكذا تكرر حتى يبقى طفل واحد خارج الدائرة لم يتمكن أطفال المصيدة من القبض عليه وذلك لسرعته وهو الفائز.

التشكيلات:





٤- اسم اللعبة: إشارات المرور.

الأهداف:

- يتعرف الطفل على إشارات المرور.
- يكتسب القدرة على الالتزام بالنظام وقواعد المرور.
- تدريب الأطفال على الرشاقة أثناء الحركة.

الأدوات المستخدمة: أطواق، إشارات مرور، صفارة.

عدد المشتركين: ٩ أطفال فأكثر.

الـــشرح: يخطط الملعب بالجير ويمسك كل طفل طوق صغير ويمثل السيارة ويتحرك الأطفال تبعاً لإشارات المرور مع تشجيعهم لتقليد صـــوت السيارات واستبعاد الطفل المخطئ ويكرر.

التشكيلات:

xxx ←
xxx ←
xxx ←

٥- اسم اللعبة: صناديق المربى.

الأهداف:

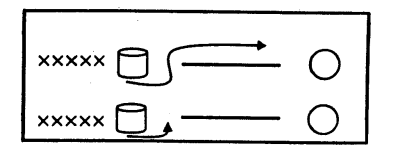
- تنمية العضلات الدقيقة والكبيرة.
- التآزر بين العين واليد.
- التآزر بين العين والقدم.
- يتعرف الطفل على مهنة ساعي البريد من خلال اللعبة الحركية.

الأدوات المستخدمة: مكعب، كرة، طوق، مقعـد سـويدي، سـلة، أظـرف جوابات، صناديق بريد.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: تقدم المعلمة اللعبة للأطفال فتقول نقسم الأطفال إلى فـريقين وكـل فريق بجانبه سلة بها مجموعة من الأظرف فيتم أخذ كل طفل ظرف ثم المشي على المقعد السويدي ثم الوثب داخل الطوق ثـم الجـري زجزاجي حول الكرة والمكعب ووضـع الظـرف فـي الـصندوق والأسرع هو الفائز.

التشكيلات:



٦- اسم اللعبة: جمع البالونات.

الأهداف:

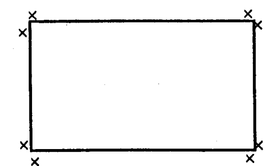
- التمييز بين الألوان المختلفة.
- يقدر قيمة التعاون مع زملائه.
- تحقيق عنصر الرشاقة والسرعة في الأداء للأطفال أثناء الحركة.

الأدوات المستخدمة: بالونات، سلال.

عدد المشتركين: ١٦ طفل.

الشرح: يقسم الأطفال إلى ٤ مجموعات ويختار كل فريق لون من الألـوان (أحمر، أخضر، أزرق، أصفر) وعند إشارة البدء يجري كل الأطفال والوثب عالياً لالتقاط البالونات الخاصة بفريقه المعلقة فـي شـريط عالي بين قائمين في نهاية الملعب ومعلق عليـه بالونـات كثيـرة بالألوان السابق ذكرها ثم العودة سريعاً لوضعها في السلة الخاصـة بكل فريق في أركان الملعب مع مراعاة أخذ بالونة واحدة كل مـرة والفريق الفائز من ينتهي من التقاط بالوناته أولاً.

التشكيلات:



اختبارات الرشاقة:

١- اختبار الخطوة الجانية (١٠ث):

غرض الاختبار:

- قياس سرعة الفرد في التحرك حركة جانبية وتغيير اتجاه التحــرك فــي الناحية العكسية.

مستوى السن والجنس:

- مراحل السن من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية، للبنين، والبنات.

الأدوات اللازمة:

- شريط قياس وساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني.

الإجراءات:

- منطقة فضاء يفضل أن تكون أرضيتها مغطاه بالخشب أو البلاط الأملس، وتكون باتساع لا يقل عن ٤م.
- يخطط مكان بألوان ثابتة على الأرض أربعة خطوط متوازية المسافة بين كل خط والآخر ٩٠سم.

وصف الأداء:

- يقف المختبر فتحاً على خط المنتصف بحيث يكون الخط بين القدمين.
- وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بأخذ خطوات جانبية ناحية اليمــين حتــى يلمس بالقدم ليمني خط الجانب.

- ثم يعود بأخذ خطوات جانبية ناحية اليسار حتى يلمس بقدمه اليسرى خـــط الجانب الآخر.
- يقوم المختبر بأداء الحركات السابقة على الجانبين بأقصى سرعة ممكنـــة خلال زمن (١٠ث).
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف.
- محكم: ويقوم بإعطاء البدء ومراقبة الأداء والعد.
- مسجل: ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية.

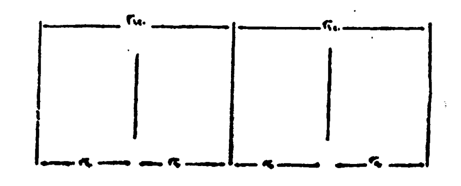
حساب الدرجات:

- تتوزع درجات الاختبار بين خط المنصف والخطوط الأربعة الجانبية التي تقع على بعد مسافات متساوية من هذا الخط.
- تحتسب درجة واحدة للمختبر في كل مرة يقطع أو يلمس إحدى الخطـــوط الجانبية وذلك على النحو التالي: إذا تحرك المختبر إلى الناحية اليمني فإنه يقطع الخط الأول فيأخذ درجة، ثم يلمس خط الجانب بالقدم اليمني فتصبح درجته ٢، وعند عودته إلى الناحية اليسرى يقطع خـــط الجانـــب الأيمـــن فتصبح درجته ٣، ثم يقطع خط المنتصف فتصبح درجته ٤، فيقطع الخط الأول في الناحية اليسرى فتصبح درجته ٥، ثم يلمس خط الجانب فتصبح درجته ٦، وهكذا... حتى يسمع المختبر إشارة التوقف بعد انتهـــاء زمـــن (١٠ ثوان).

الأخطاء:

لا تحتسب درجة واحدة عن كل خطأ من الأخطاء التالية:

- عندما تتقاطع القدمين أثناء التحرك للجانب (كما في المشي).
- عدم لمس أو قطع خط الجانب بالقدم.



رسم تخطيطي يبين مسافات اختبار الخطوة الجانبية

٢- اختبار الجري الزجزاجي:

غرض الاختبار:

- قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري.

مستوى السن والجنس:

- مراحل السن من ١٠ سنوات حتى السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- شريط قياس، ساعة إيقاف، عدد ٤ كراسي أو حواجز لألعاب القوى.

الإجراءات:

- ميدان للجري يقام على أرض صلبة طوله ٩ متر وعرضه ٢ متر.
- يرسم خط للبداية طوله ١,٨٠ متر وسمكه ٥سم.
- توضع أربعة حواجز أو كراسي يلف مواجهة خط البداية، بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد ٣,٦٠ متر من هذا الخط، والمسافة بين كل خط والآخر ١,٨٠ متر.
- تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية والنهاية، ولتكن هاتين النقطتين أ، ب.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد ثم البدء العالي خلف البداية وعند الطرف الأيمن للخط عن النقطة (أ).

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري بين الكراســـي أو الحواجز على شكل (٨)، ثم يدور المختبر حول الحاجز الأخير، ثم يستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة، وعندما يصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عن الطرف الآخر عند النقطة (ب).

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند النقطة (أ).
- يكون اتجاه الجري بين الحواجز الأربعة.
- ينتهي الاختبار بأن يقطع المختبر خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عنـــد النقطة (ب).
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن.
- مسجل: ويقوم بحساب الأخطاء وتسجيل الزمن.

حساب الدرجات:

- درجة كل مختبر هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منـــذ لحظـــة إعطائه إشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب ١/١٠ من الثانية.

الأخطاء:

- يضاف إلى الزمن الذي يستغرقه المختبر ١/١٠ من الثانية فقـــط عنـــدما يلمس أي كرسي من الكراسي الأربعة.

٣- اختبار الوثبة الرباعية (١٠ث):

غرض الاختبار:

- قياس القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب.

مستوى السن والجنس:

- مراحل السن من ١٠ سنوات حتى المرحلة الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- شريط قياس، ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب الثواني.

الإجراءات:

- منظمة مربعة الشكل ٢ × ٢ متر.
- يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما ٩٠ وطول كل منهما ٩٠سم.
- تقسم منطقة الوثب إلى أربع مناطق متساوية، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام (٤، ٣، ٢، ١) في اتجاه حركة عقرب الساعة وبألوان واضحة وثابتة لا تسهل إزالتها.
- يحدد خط البدء كما هو مبين بالشكل.

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية حتى يصدر إليه الأمر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار وهو (١٠ث).

تعليمات الاختبار:

- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى المنطقة رقم ١، ثم إلى المناطق ٤، ٣، ٢ بالترتيب، ثم يعود إلى المنطقة رقم (١) ليكرر الأداء وفقاً للترتيب السابق ويستمر في الأداء بهذه الصورة.
- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠سم.
- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد.
- يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة بألوان بيضاء وثابتة، ويجب أن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من نقطة تقاطع المستقيمين.
- يعطي المختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنيةمناسبة للراحة.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف.
- مراقب: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الدرجات.
- مسجل: ويقوم بعد الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية.

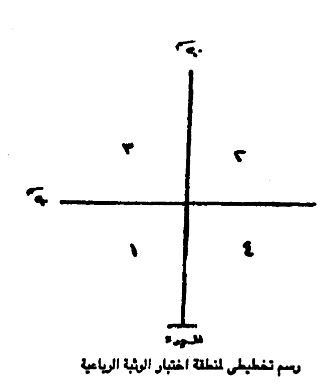
حساب الدرجات:

- درجة كل مختبر هي: عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معا المناطق الصحيحة والمحدودة بالشكل السابق في خلال زمن (١٠ث).
- يحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.

الأخطاء:

تحتسب ١/٢ درجة فقط في الحالات التالية:

- الهبوط بالقدمين في منطقة غير المقررة وفقاً للترتيب السابق.
- عندما تلمس القدمين غير المناطق المقررة الأربع المقررة لأداء الاختبار.



رسم تخطيطي لمنطقة اختبار الوثبة الرباعية

٤- تخطيط الجري المكوكي ٤ × ٩ متر:

الأدوات:

- قطعتان من الخشب (يمكن الاستعانة بمساحة الطباشير).
- ساعة إيقاف.

- خطان متوازيان يرسمان على الأرض بينهما مسافة قدرها تسعة أمتار (بعرض ملعب الكرة الطائرة).

وصف الأداء:

- توضع قطعتي الخشب خلف أحد الخطين (خط ب) متجاورتين.
- تبدا الطالبة من خلف الخط الآخر (خط أ).
- مع إشارة المدرسة، استعد، ابدأ تجري الطالبة إلى الخط الآخر (ب) للالتقاط إحدى القطعتين الخشبيتين وتعود بالجري لتضعها خلف الخط الذي بدأت منه (أ) ثم تكرر ذلك دون توقف بالجري إلى الخط (ب) لالتقاط القطعة الخشبية الثانية والعودة إلى خط البداية (أ).
- مختصر وقت ومجهود إعادة الخشبتين إلى الخط (ب) كل مرة يمكن أن يبدأ التمرين مرة من خلف الخط (أ) وبعدها من خلف الخط (ب) على التوالي.

تعليمات الاختبار:

- يمكن أن ترتدي الطالبة حذاء كاوتشوك أو أن تؤدي التمرين حافية القدمين.
- يجب ألا تكون الأرض زلقة.
- يسمح للطالبة بمحاولتين بينهما فترة راحة مناسبة.
- يفضل اختبار كل طالبتين في وقت واحد.

وصف الأداء:

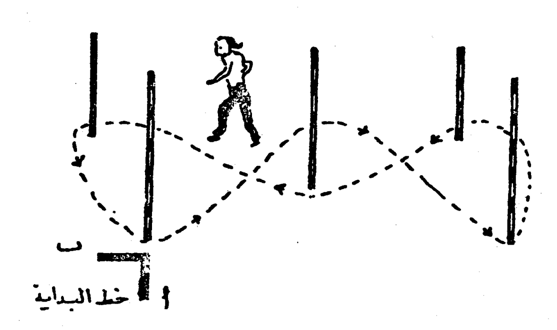
- تقف الطالبة خلف البداية.
- تنادي الآنة بالبدء (استعد)، (ابدأ) مع خفض الراية لأسفل.
- تبدأ المقاتية (التي تقف على الجانب من خط النهاية) بتشغيل ساعة الإيقاف مع لحظة خفض راية الآذنة بالبدء.

تعليمات الاختبار:

- يفضل أن يكون السباق بينكل طالبتين معاً.

• يسجل الزمن لأقرب عشر من الثانية.

٥- اختبار الرشاقة: اختبار بارو (الجري المتعرج) لقياس الرشاقة:



الأدوات:

• مستطيل للجري طوله أربعة أمتار وخمسة وسبعون سنتيمتر وعرضه ثلاثة أمتار.
• ساعة إيقاف.
• عدد خمسة قوائم.

وصف الأداء:

• تتخذ الطالبة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية.
• عند إعطاء الإشارة بالبدء تقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاثة مرات متتالية ويكون على شكل ( ) وتبدأ الطالبة من علامة (أ) ونهايتها عند علامة (ب).

إدارة الاختبار:

• مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن.

• مراقب: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعدد اللفات.

حساب الدرجات:

• يسجل الزمن الذي تستغرقه الطالبة في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب ١ث (جزء عشرة أجزاء من الثانية).

• وتحتسب الدرجة المعيارية باستخدام المعايير الخاصة بذلك.

٦- اختبار الجري والدوران ربع دورة جهة اليمين:

غرض الاختبار:

• قياس الرشاقة في الجري وتغيير الاتجاه.

مستوى السن والجنس:

• من ١٠ سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

• ساعة إيقاف وشريط قياس.

• عدد ٤ قوائم أو كرات طبية أو مقاعد صغيرة.

• قائم أو راية ركنية من رايات كرة القدم أو كرسي كبير.

• منطقة فضاء مستوية مربعة الشكل.

الإجراءات:

• يوضع القائم أو الراية الركنية أو الكرسي في منتصف المنطقـة المحـددة لأداء الاختبار.

• توضع القوائم أو الكرات الطبية أو المقاعد الصغيرة الأربعة كل واحد منها في نقطة تبعد عن نقطة المنتصف بمسافة ٤,٥ متر وهذه النقطة هي (٤، ٣، ٢، ١).

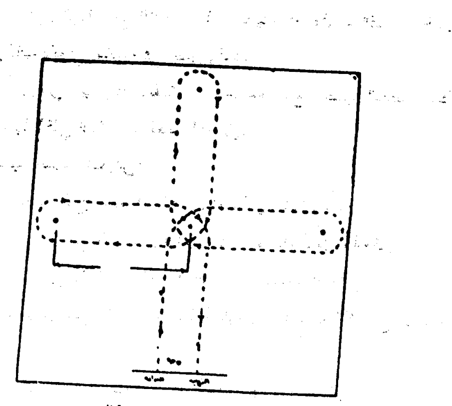
وصف الأداء:

• يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

• عند إعطائه إشارة البدء يجري المختبر إلى نقطة المنتصف ثم يدور حولها بزاوية ٩٠ درجة جهة اليمين وهو يجري متجهاً إلى النقطة ٢، ثم يـدور حولها متجهاً إلى النقطة ٣، ٤ بحيث ينتهي الأداء بقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة.
- يؤدي الاختبار من وضع البدء العالي خلف خط البداية.
- يؤدي الاختبار بالنسبة للنقاط الأربع المحددة على الأرض بالدوران ربع ناحية اليد اليمني.
- يضاف ٠,١ من الثانية للزمن الذي يستغرقه المختبر في أداء الاختبار عندما يلمس أي قائم أو كرسي في الأماكن المختلفة.
- ينبه على المختبرين بعدم لمس الكراسي أو القوائم أثناء أداء الاختبار.
- يعطي كل مختبر محاولة واحدة فقط.
- تعاد المحاولة عندما يفشل المختبر في أداء الاختبار.
- يسمح لنختبر بالتدريب على الاختبار قبل التطبيق النهائي.



اختبار الجرى والدوران ربع دورة جهة اليمين

إدارة الاختبار:

- ميقاتي: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن.
- مسجل: ويقوم بالنداء على الأسماء وحساب الأخطاء وتسجيل الزمن.

حساب الدرجات:

- درجة المختبر هي: الزمن الذي يستغرقه المختبر في أداء الاختبار مقربا إلى ٠,١ من الثانية مضافاً إليه الزمن الخاص بالأخطاء التي يرتكبها المختبر.

تاسعاً: عنصر التوافق:

تعريفه:

- عرفه أبو العلا عبدالفتاح بأنه: القدرة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصار في الجهد، هو مقدرة الفرد على إدماج حركات بأنواع مختلفة في إطار واحد.
- التوافق يتكون من مجموعة صفات بدنية مندمجة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي المكونات العامة للتوافق.

تمرينات لتنمية عنصر التوافق:

١- الوقوف: تبادل فتح وضم الذراعين والرجلين جانبا معاً.
٢- الوقوف: تبادل رفع الذراعين أماما، عاليا، جانبا، أسفل والعكس.
٣- الوقوف: المشي للأمام مع تحريك الذراعين عكس الرجلين.
٤- الوقوف: الوثب مع تبادل رفع الركبة اليمنى لملامسة الكوع الأيسر والعكس.
٥- الوقوف: الوثب داخل أطواق مرقمة (١-٨) وغير مرتبة.
٦- الرقود: تبادل رفع الرجلين مع عكس الذراعين.
٧- الرقود: على بعد ٣م من الحائط: رفع الجذع والتصويب بالكرة على دوائر متداخلة مرسومة على الحائط.
٨- الرقود: فتح وضم الرجلين والذراعين معاً.

٩- الرقود: عمل عجلة بالرجلين مع التصفيق باليدين.
١٠- الوقوف: التصويب بالكرة على دوائر متداخلة مرسومة على الحائط.
١١- الوقوف: التصويب بالكرة على هدف متحرك (طوق معلق بحبل).
١٢- الوقوف: الجري مع تغيير الاتجاه وفقاً لمصدر صوتي.
١٣- الوقوف بجانب الكرة: التقاط الكرة والتصويب على الزميلة.
١٤- الوقوف: نط الحبل برجل خلف الأخرى.
١٥- الجلوس على مقعد سويدي: الجلوس والوقوف وفقاً لإيقاع معين.
١٦- الوقوف، فتحاً: فرد الرجل اليمنى مع الذراع الأيمن جانباً (١-٨) يكرر بالرجل اليسرى مع الذراع الأيسر.
١٧- الوقوف كل زميلتين متواجهين بينها مسافة ٣م ومع كل منها كرة: تبادل تحرير الكرتين في نفس الوقت.
١٨- الوقوف، صف واحد: الوسيط الجري مع الارتقاء عاليا يمينا ويسارا.
١٩- الوقوف، انتشار كل طالبة ممسكة بحبل: مع الموسيقى نط الحبل أمامـاً ثم التبديل خلفا.
٢٠- الوقوف، انتشار: مع الموسيقى الوثب يميناً ويساراً وأماما خلفاً.

ألعاب صغيرة لعنصر التوافق:

١- اسم اللعبة: صور الحيوانات.

الأهداف:

- تنمية التآزر بين العين واليد.
- تنمية عضلات الساقين.
- تنمية العضلات الدقيقة للأصابع.
- تنمية التوازن (تنمية التوافق).
- يتعرف الطفل على أنواع الحيوانات والطيور والأسماك.
- تنمية روح المنافسة بين الأطفال.
- تقبل الطفل للهزيمة.

عدد الأطفال: عبارة عن ٣ فريق بكل فريق ٨ أطفال.

الأدوات المستخدمة: طبق كبير، ٣ لوحة لتركيب الأشكال، ٣ مقعد سويدي، أشكال حيوانات.

الخامات المستخدمة: ناصبيان، ورق كوريشه، فوم.

طريقة التقديم: يقسم الأطفال إلى ٣ فرق بكل فريق ٨ أطفال يقفوا في قاطرة أمامهم الطبق به العديد من أشكال الطيور والحيوانـــات والأســـماك يبحث كل طفل عن الصورة التي تلائم اللوحة التي سوف يركب بها ثم يصعد على المقعد السويدي ويقوم بتركيب الصورة في مكانها ثم يجري إلى آخر الصف ليجلس قرفصاء.

التشكيلات:

xxxxxxx	▭	□
xxxxxxx	▭	□x
xxxxxxx	▭	□

٢- اسم اللعبة: التصويب على الزجاجات.

الأهداف:

- الدقة في التصويب.
- التركيز في الأداء.
- تقدير المسافة وإدراكها.
- التوافق بين العين واليد.
- التعرف على الرقم ١: ٥.
- تنمية العضلات الدقيقة للطفل (الأصابع واليد).

الأدوات المستخدمة: أطواق، زجاجات بلاستيكية، سلال، أرقام مجسمة.

عدد المستهلكين: ٨ أطفال فأكثر.

الــشرح: توضع الحبال على الأرض لعمل خط البداية ويقف الأطفال صـــفاً بالعرض خلف الحبال وكل طفل ممسك طوق بيديــه وبجــواره ٤

أطواق أخرى ويوضع على مسافة وكل طفل زجاجة بلاستيك مملوءة بالرمل وبعد الإشارة يبدأ كل طفل في محاولة رمي الطوق وتصويبه حل الزجاجة ويكرر المحاولة بالأطواق الأخرى وفي النهاية يقوم كل طفل بحساب الأطواق حول الزجاجات ثم يجري إلى السلة التي بها العلامات الرقمية ويرفع الرقم المناسب للمحاولات الصحيحة مثـل (٢)، (٤).

التشكيلات:

.	.	.
×	×	×
×	×	×
×	×	×

٣- اسم اللعبة: التنشين.

الأهداف:

- **يتعرف الطفل على مفهوم (يمين، شمال، في المنتصف).**
- تدريب على الدقة في التصويب على هدف محدد.
- يشارك الطفل زملائه للنجاح في المهمة الحركية.

الأدوات المستخدمة: أطواق، أكياس حبوب، لوحات للتسجيل.

عدد المشتركين: ٩ أطفال.

الشرح: يقسم الأطفال إلى ٣ مجموعات أمام كل مجموعة ٣ أطـواق علـى مسافة ١م ومع الإشارة يبدأ الطفل الأول من كل مجموعة بأخـذ ٣ أكياس حبوب ويرميها تبعاً للنداء: (شمال، يمين، فـي المنتـصف) وتسجل المعلمة لكل مجموعة الرمية الصحيحة وذلك علـى لوحـة خاصة لكل فريق ثم تعلن المعلمة بعد الانتهاء من الأداء المجموعـة الفائزة.

التشكيلات:

٥	×	×	×
٥	×	×	×
٥	×	×	×

٤- اسم اللعبة: التصويب بالطوق.

الأهداف:

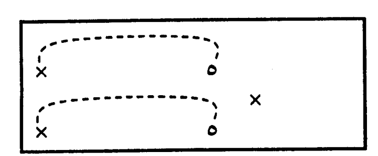
- تنمية عنصر التوافق.
- تدريب الأطفال على الدقة في التصويب.
- تركيز الانتباه للأطفال أثناء الأداء.

الأدوات المستخدمة: ٤ اسطوانات، ٨ أطواق.

عدد المشتركين: طفلين فأكثر.

الشرح: يقف الطفلان على مسافة قريبة من الخشبة المائلة ويكون موضوع عليها الأواني ومثبته بخشب حتى لا تقع ويقوم الطفل بالتصويب على الاسطوانات ولكل طفل أربع محاولات، والذي يستطيع أن يحرز أكبر عدد ممكن من الأطواق داخل الأسطوانة هو الفائز.

التشكيلات:



٥- اسم اللعبة: تصويب الطوق على الزجاجات الخشبية.

الأهداف:

- تنمية التآزر بين العين واليد.
- تنمية عضلات الذراعين.
- معرفة الأرقام من (١) إلى (٤).

- معرفة معنى التصويب.
- تنمية روح المنافسة بين الأطفال.
- تقبل الطفل للفوز والخسارة.

عدد الأطفال: أي عدد من الأطفال حسب عدد الأطواق والزجاجات.

الأدوات المستخدمة: زجاجات خشبية، أطواق صغيرة، حبال أو شرائط ملونة، لوحات مكتوبة عليها أرقام (١)، (٢)، (٣)، (٤).

شرح اللعبة: توضع الحبال على الأرض لعمل خط البداية ويقف الأطفال صفاً عريضاً وراء الحبال.. ويمسك كل طفل طوق بيده وبجواره ثلاث أطواق أخرى يوضع على مسافةمناسبة من كل طفل زجاجة خشبية، وبعد الإشارة يبدأ كل طفل محاولة رمي الطوق لتصويبه حول الزجاجة ويكرر المحاولة بواسطة الأطواق الثلاثة الأخرى ويقوم كل طفل بحساب المحاولات الأربع ويجري على الركن التي بها اللوحات الرقمية ويرفع الرقم المناسب للمحاولات السليمة مثلا (٣). والفائز هو الذي يستطيع أن يصوب أكبر عدد من الأطواق على الزجاجة الخشبية بطريقة سليمة.

التشكيلات:

.	.	.
×	×	×
×	×	×
×	×	×

٦- اسم اللعبة: إصابة المركز.

الأهداف:

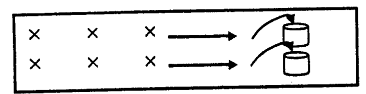
- أن يستطيع الطفل التنشين في العلبة.
- أن يقوي لدى الطفل التركيز.
- تآزر العين واليد.

الأدوات المستخدمة: أطباق ورقية مسطحة، كرة بنج بونج، علبة كرتـــون، ورق قش، ورق سولفان.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

طريقة اللعب: تحدد خط الوصول والبداية ويقوم كـــل طفـــل يحمـــل طبـــق موضوع به كرة بنج وعلى كل طفل أن يسير بها دون أن تقع الكرة إلى خط النهاية حيث توجد العلبة الكرتونية فيلقى الكرة بداخلها فإذا وقعت الكرة عاد الطفل إلى خط البداية اما إذا لم تقع الكـــرة داخـــل العلبة فيحاول مرة اخرى كي يصيب الهدف ويعـــاد الـــسباق مـــرة أخرى.

التشكيلات:



٧- اسم اللعبة: التصويب داخل السلة:

الأهداف:

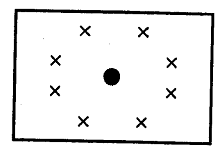
- يتعرف الطفل على مفهوم (داخل وخارج).
- يتعرف الطفل على أنواع بعض الفاكهة (مشمش، بطيخ، كمثرى، تفـــاح، برتقال).
- تدريب الأطفال على تقدير المسافات أثناء التصويب.
- يشارك الأطفال زملائهم تنفيذ اللعبة.
- تنمية التوافق بين العين واليد.
- تدريب الأطفال على دقة التصويب داخل السلال.

الأدوات المـــستخدمة: سلة ذات قاعدة عريضة، قطع كرتون مرسوم عليهـــا أصناف الفاكهة المستخدمة المعروفة لدى الأطفال.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: يقف الأطفال في دائرة ممسكا كل منهم بقطعة الكرتـــون المرســـوم عليها صنف الفاكهة. ويعين طفل ليقف داخل الدائرة ممسكاً بالـــسلة ويجري داخل الدائرة ثم يقف أمام أحد زملائه ويطلب منه: أنا أريد هذه التفاحة. وعلى الطفل الذي يمسك برسم التفاحة أن يصوب قطعة الكرتون داخل السلة ثم يجري داخل الدائرة أو حولها من الخـــارج، وفي نفس الوقت يضع الطفل الآخر السلة في وسط الدائرة ويجـــري وراء زميله حتى يلحق به ويتبادلا الأماكن، إن لم يستطع يعود للعمل مرة أخرى.

التشكيلات:



٨- اسم اللعبة: لعبة الأثر.

الأهداف:

- تنمية التوافق بين العين والقدم.
- تدريب الأطفال على الجري على مسافات متباعدة.
- يشارك الأطفال زملائهم في أداء اللعبة.

الأدوات: علامات مرسومة على الأرض، صفارة.

عدد المشتركين: ٨ أطفال فأكثر.

الشرح: (الوقوف، قاطرتين) سباق الجري على علامـــات موجـــودة علـــى الأرض بحيث يجري الطالبات على هذه العلامات ومن يخرج مـــن على العلامات يخرج من اللعبة والفائزة من تصل أولاً لخط النهاية.

التشكيلات:

○ □	○ □
□ ○	□ ○
×	×
×	×
×	×
×	×

٩- اسم اللعبة: الكنز المغمور.

الأهداف:

- تدريب الأطفال على حل المشكلات.
- تنفيذ الأطفال وتخطيه العديد من الصعوبات لأداء المهمة المطلوبة.
- مشاركة الأطفال زملائهم للنجاح في اللعبة.

الأدوات: عدد من المكعبات، مقعد سويدي، أطواق، أكواب مياه، صفارة.

عدد المشتركين: ١٢ طفل فأكثر.

الشرح: الوقوف، ٤ قاطرات وتقوم الطالبة الأولى بالجري الزجزاجي بين عدد من المكعبات ثم المشي على مقعد سويدي والوثب داخل طوق بجواره ٤ أكواب ماء تأخذ واحد منهم وتعود من نفس الطريق لتلمس الزميلة التي تليها ويكرر حتى تأتي الأخيرة بآخر كوب يكون فيه جائزة للفريق (عملات معدية) الفريق الفائز من ينتهي أولاً من مهمته.

التشكيلات:

xxxx	□	□	▭	○ ○	
xxxx	□	□	▭	○ ○	×
xxxx	□	□	▭	○ ○	
xxxx	□	□	▭	○ ○	

١٠- اسم اللعبة: البالون الطائر.

الأهداف:

- تنمية التوافق بين العين واليد.
- التعرف على ألوان البالونات (أحمر، أخضر، أصفر).
- تعويد الأطفال على قيمة الصبر والطاعة في تنفيذ اللعبة للفوز.

الأدوات: بالونات مختلفة الألوان، كاسيت.

عدد المشتركين: ١٢ طفل وطفلة.

الشرح: الوقوف قاطرات ٤ كل طالبة معها بالون مع الموسيقى يتم دفع البالونات عالياً وعند نزولها يتم دفعها مرة أخرى وهكذا ومن تحافظ على البالونة دون أن تلمس الأرض هي الفائزة.

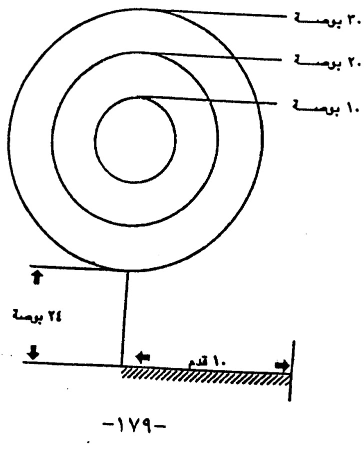
التشكيلات:

×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×
×	×	×	×

اختبارات التوافق:

١- اختبار التوافق بين اليدين والعينين:

- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة (لقياس دق الذراع).



الأدوات:

- خمس كرات سلة.
- حائط يرسم عليه ثلاث دوائر يرتفع عن الأرض أربعا وعشرين بوصة.
- يرسم خط يبعد عن الحائط بمقدار عشرة أقدام.

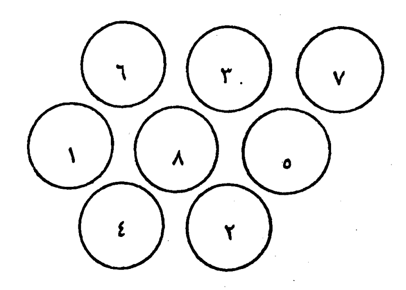
وصف الأداء:

- تقف الطالبة خلف الخط ثم تقوم بتصويب الكرات الخمسة (متتالية) بإحدى اليدين أو الاثنين معاً.

التسجيل:

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة تحتسب للطالبة ثلاث درجات.
- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة تحتسب للطالبة درجتان.
- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبيرة تحتسب للطالبة درجة واحدة.
- إذا أصابت الكرة خارج الدوائر الثلاث لا يحتسب للطالبة شيء.

٢- اختبار التوافق: اختبار الدوائر المرقمة (لقياس توافق الرجلين والعينين):



الأدوات:

- ساعة إيقاف، يرسم على الأرض دوائر ثمان وترقم كما في الشكل ويكون قطر كل منها ستين سنتيمترا.

وصف الأداء:

- تقف الطالبة داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدوائر رقم (٢) ثم إلى (٣) حتى تكمل الثماني دوائر بأقصى سرعة.

التسجيل:

- يسجل الزمن الذي تستغرقه الطالبة في الانتقال عبر الدوائر الثمانية. ويمكن حساب الدرجة للطالبة من خلال جداول معيارية يتم إعدادها للطالبات.

٢- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل:

غرض الاختبار:

- قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الجلوس الطويل.

مستوى السن والجنس:

- من سن ٦ سنوات فأكثر – للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- يمكن أداء الاختبار على الأرض مباشرة بعمل ترقيم من الطباشير على الأرض.
- يمكن استخدام مسطرة جونسون المدرجة.
- يمكن استخدام جهاز ويلز وديلون لقياس المرونة.

وصف الأداء:

- يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض.

- يحاول المختبر مد الذراعين أماما على استقامتهما وثني الجـذع للأمـام للوصول إلى أبعد مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

- كما في الاختبار السابق.

إدارة الاختبار:

- كما في الاختبار السابق.

حساب الدرجات:

- تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبـر بأطراف أصابعه، وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاثة محاولات متتالية.

الفصل الثالث

التـــــمـــــريـــــنـــــات

- أنواع التمرينات.
- الأوضاع الأساسية والمشتقة.
- النداء.
- طريقة كتابة التمرين.
- نماذج للتمرينات الحرة.
- نماذج للتمرينات بأداة.
- التمرينات البنائية.

الفصل الثالث

التـــمـــريـــنـــات

من الأمور البديهية الأولية التي يجب أن يعرفها كل معلم هو مبـدأ التنويع والتغيير والابتكار في نوع ولون التمرينات، وفي اختيار المثيـرات وتغييرها من حيث الشكل والمقدار والطريقة (الكيف والكم) تمشياً مع مبـدأ التدرج الهام. وتنحصر أنواع التمرينات فيما يلي:

١. التمرينات الحرة.
٢. التمرينات بأدوات.
٣. التمرينات الزوجية.
٤. التمرينات على أدوات.
٥. التمرينات بالأثقال.
٦. التمرينات على أجهزة.
٧. تمرينات الموانع
٨. تمرينات جماعية (على شكل ألعاب).
٩. تمرينات السباقات والتتابعات.
١٠. تمرينات الإحماء.

التمرينات الحرة:

وهي تلك التمرينات أو الحركات التي تؤدى دون استخدام أدوات بل بأجزاء الجسم المختلفة المتحررة دون قيد، وتعتبر في الحقيقة الأساس الأول للحركات الأخرى في مظاهر الرياضة المختلفة، وهي إما أن تكون فرديـة (أي يؤديها شخص واحد) أو أن تكون زوجية (يشترك فيهـا اثنـان) أو أن تكون جماعية أي (يؤديها مجموعة) على شكل ألعاب أو سباقات أو تتابعات – ويجدر بنا أن نشير إلى أن هذا النوع يعطي الفرد مجالاً أوسـع وأكبـر للحركة وخاصة في التمرينات التي تتميز بالدورانات الواسعة كالأرجحات.

مميزاتها:

١- تناسب جميع الأعمار والقدرات الحركية والاسـتعدادات المختلفـة للأفراد.

٢- تعطي الفرصة لتكرارها مدة غير قصيرة.

٣- تساعد الفرد على تدريب أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد.

٤- تتطلب مجهوداً بسيطاً عند أدائها.

٥- من ألوان التمرينات التي يمكن بواسطتها إعداد إحماء مناسب وقوي عند بدء التمرينات التي تنصب على المجموعات العضلية.

٦- من أهدافها المباشرة الإعداد العام الشامل للجسم.

٧- يمكن الاعتماد عليها إذا لم تتوافر لدى المدرس الأدوات والأجهزة المختلفة.

٨- عن طريقها يمكن العمل على إعداد المجموعات العضلية المختلفة لأجزاء خاصة من الجسم بحسب الهدف الموضوع.

٩- لا يحتاج تنفيذها إلى مساحات كبيرة من الملاعب.

التمرينات بأدوات:

تشكل التمرينات بأدوات جزءاً حيوياً هاماً له قيمته وآثاره الفعالة في تطوير حركات الأطفال والكبار لما لها من فاعلية وإنعكاس من البيئة المحيطة والتي تعتبر جزءاً لا يتجزأ منها، واستخدام الأدوات يحقق في الواقع حاجات ورغبات وميول الأفراد لإظهار قدراتهم الجسمية، ولقد مكنت الأدوات الفرد من قياس قدراته بنفسه وتتبع تقدمها. لقد أصبح الاتجاه الحديث في تدريس التربية الرياضية أن يعمل كل فرد في نطاق قدراته وإمكانياته ومستوى مهاراته بتوقيت خاص به ويحركات تتمشى مع ميله سواء بالمشي أو بالجري والوثب والحجل والرمي والتصويب واللقف والتسلق والتعلق وحركات الاتزان والتمرينات بأدوات إما أن تستعمل فيها أداة صغيرة مثل (العصي، الحبال، الكرة الجلدية الصغيرة، الكرة الطبية، أكياس الرمل أو الحبوب الأثقال اليدوية كالدمبلز) وهذه أدوات يسهل فيها أن تستخدم ثابتة باليدين أو بالرجلين. وإما أن تستعمل فيها أداة متنقلة كالمقعد السويدي أو أدوات ثابتة كعقل الحائط وحبال التسلق. وتتضح أهمية هذا النوع من التمرينات في كوننا نزيد من الحمل الواقع على أجزاء الجسم المختلفة.

وبالتالي على أجهزة الجسم الداخلية كما أنه يمكن التنويـــع فيهـــا مـــن أداة لأخرى.

مميزاتها:

١- تتناسب تمريناتها المختارة مع السن والجنس وكذلك ثقل الأداة.
٢- يمكن تنمية وتطوير قوة العضلات بالانقباض الديناميكي (الحركي) والاستاتيكي (الثابت) بحسب نوع القوة المطلوبة للنشاط.
٣- يستغلها المعلم بسهولة للإعداد الشامل ويركز عليها إذا انتقل لإعداد المجموعات العضلية الخاصة بالعضو أو الجزء من الجسم الـــذي يقوم بالأداء الحركي.
٤- يمكن للمعلم الاستعانة بالأثقال والتدرج بوزنها بحـــسب الأعــضاء الأساسية التي يرغب في تنميتها وتطويرها.
٥- تعطي التمرينات بأدوات الفرصة للمدرس لاختيار المقاومة التـــي تتناسب مع إمكانيات الأفراد وبذلك تقل الإصابة.
٦- يحقق هذا النوع حاجات ورغبات مراحل النمو على اختلافها ويزيد من شغف الأفراد على الإقبال عليه. كما يحقق أيضاً غرضاً تربوياً وهو التقليل من انتباه الطفل إلى نفسه والتفكير في ذاته.
٧- تنمي وتطور المهارة الحركية للأفراد بتصعيب حركاتها عن طريق تمرينات المهارة الفردية، كما أنها تساعد الألعـــاب الأخـــرى فـــي تطبيق أساسياتها ومهاراتها المختلفة خلال العمل في شكل تمرينات.

ونكتفي بهذا الشرح النظري لهذين النوعين من التمرينات تمشياً مع المنهج الموضوع للصف الأول حتى يمكننا الإسهاب والتفصيل في إعطـــاء نماذج متعددة من النوعين بجانب جزء التمرينات الذي سنضعه مع نمـــاذج ودروس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية وللصفوف.

أنواع الأدوات:

تختلف الأدوات عن بعضها من حيث الشكل والحجم والوزن وطريقة استخدامها والغرض من كل منها حتى إننا نرى بعضاً منها متحركاً وحــراً والبعض الآخر ثابتاً والبعض متنقلاً. وهناك الأدوات التــي تــستخدم فــي الملاعب المفتوحة وهي تمثل الأغلبية والبعض في الصالات المغلقة كعقــل الحائط وحبال التسلق مثلاً.. وقد أمكن تصنيفها على النحو التالي:

١- الأدوات الفردية الصغيرة مثل: (العصي الخشبية، حبال الوثــب، الكرة الجلدية، الكرة الطبية، أكياس الحبوب أو الرمل، الأطــواق، الأعلام، الشرائط) وهذه الأدوات تناسب كل المراحل مع مراعـــاة الحجم والوزن.

٢- الأدوات المتنقلة مثل: (المقاعد السويدية، الصناديق الصغيرة).

٣- الأدوات الثابتة مثل: (عقل الحائط، عارضــة التــوازن، أجهــزة الجمباز) وهذه عادة ما توجد داخل الصالات المغلقة وهــي قليلــة وغير متوافرة في مدارسنا بالمرحلة الأولى، وهي تناســب كــل المراحل.

٤- أدوات التسلق والتعلق مثل: (حبال التسلق، الأعمدة الخشبية الثابتة) وتوجد أيضاً بالصالات المغلقة.

مقاييس وأوصاف أدوات التمرينات:

١- الكرة الطبية (شكل ١):

من ٣ك: ٥ك وقطرها من ٣٠: ٣٥سم للمــدارس الثانوية بنين:

من ٢ك: ٣ك وقطرها ٢٢سم للمدارس الثانويــة بنات وإعدادي بنين

من ٢ك وقطرها ١٢ سم للمدارس الإعدادية بنات

(شكل ١)

من ١ك وقطرها ٩سم للمدارس الابتدائية (الصفات: الخامس والسادس)

٢- العصا الخشبية:

في العادة يكون طولها متراً واحداً ولكن توجد عصي من ٨٠-٩٠سم تستخدم لصغار السن كالمرحلة الابتدائية.

٣- حبل الوثب (شكل ٢):

ويصنع من الكتاب وطوله في العادة من ٢٠٠: ٣٨٥سم وسمكه ١٥ مليمترا. أما في المرحلة الابتدائية فيكفي أن يكون الطول ١٥٠سم والحبال التي تنتهي بقبضات من الخشب يجب عمل عقدة في كل من طرفيها منعا لتفكك خيوطها.

(شكل ٢)

٤- الاثقال اليدوية (الدمبلز) (شكل ٣):

نصف كيلو للمرحلة الابتدائية (الخامسة والسادسة) من ثلاثة أرباع إلى كيلو للبنات: في المرحلة الإعدادية والثانوية.

(شكل ٣)

من ١ إلى ٤ كيلو للبنين: في المرحلة الإعدادية والثانوية.

٥- كيس الرمل أو الحبوب (شكل ٤):

الطول ٣٥سم،والوزن: ١ كيلو للمرحلة الابتدائية (الخامسة والسادسة).

(شكل ٤)

من ١: ٢ك للمرحلة الإعدادية بنات

٢ك للمرحلة الإعدادية بنين والثانوية بنات

من ٢: ٤ك للمرحلة الثانوية بنين.

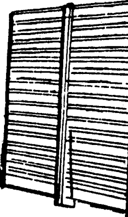
٦- المقعد السويدي:

الطول ٤,٥ متر، عرض سطح المقعد ٢٧سم، سمك مسطح المقعد ٣سم ارتفاع المقعد عن الأرض ٣٢سم، طول القاعدة

٤ أمتار، سمـك القـاعـدة ٧سم، بـعد القـاعدة عـن الأرض ٣سم.

٧- عقل الحائط:

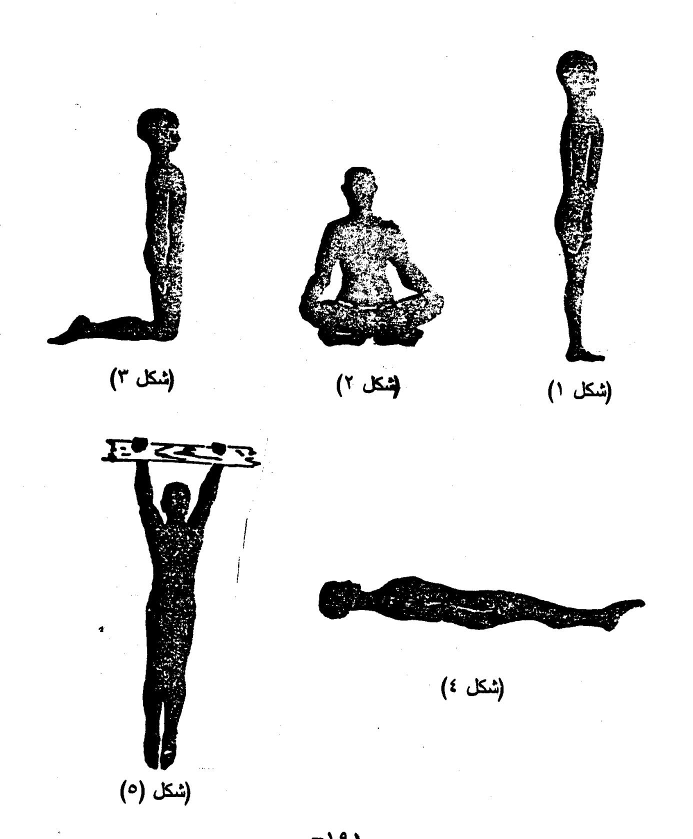
الطول من الأرض ٢,٧٥متر، طول العقلة الواحدة ٨٠سم، بعد العقل عن الحائط ٥سم.



الأوضاع الأساسية والمشتقة في التمرينات:

عند كتابة التمرينات تستخدم اصطلاحات وأسماء تعبر عن الأوضاع المراد اتخاذها قبل بدء حركات التمرين، والوضع هو الشكل الـذي يتخـذه الجسم قبل أدائه لأية حركة، ومن هذه الأوضاع ما هو (أساسي) ومـا هـو (مشتق) بتحريك جزء من أجزاء الجسم أو أكثر مـن جـزء. والأوضـاع الأساسية التي يمكننا أن نشتق منها أوضاعاً أخرى كثيرة ومتعددة هي:

١- الوقوف.
٢- الجثو.
٣- التعلق.
٤- الجلوس.
٥- الرقود.



(شكل ١) (شكل ٢) (شكل ٣)

(شكل ٤) (شكل ٥)

ولكل من هذه الأوضاع مواصفاته الخاصة به والتي تميزه عن أي وضع آخر ويمكننا بصورة مختصرة ومبسطة وضع هذه المواصفات فيما يلي:

١- الوقوف:

يعتبر وضع الوقوف أكثر الأوضاع الأساسية استخداماً، ويرعى فيه ما يلي:

- القدمان مضمومتان.
- الكعبان متلاصقان.
- الأصابع متجهة للأمام.
- الساقان متوازيان والركبتان بجانب بعضهما.
- الفخذان متوازيان.
- الحوض للأمام.
- عضلات البطن للداخل.
- الكتفان خلفاً قليلاً ولأسفل والجذع ممتداً على استقامته.
- الرأس عمودية على الكتفين.
- النظر للأمام والذقن للداخل.
- الذراعان بجانب الجسم ودون تصلب.
- الأصابع مضمومة ومفروده لأسفل.
- راحة اليد للداخل.
- التنفس طبيعي.
- نقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- مركز ثقل الجسم يقع في المنتصف بين القدمين.

الوقفة المعتدلة:

إن الوقفة المعتدلة من أهم الأوضاع في فن التمرينات، لأنها الوضع الابتدائي من الحركات،وحلقة الاتصال بين مجموعات التمرينات المختلفة،

كما أنها معيار لما تستفيد الطالبات من التمرينـــات الاصـــلاحية التـــشكيلية للجسم، حيث يظهر في الوقفة بوضوح العيوب الجسمانية، وتصلب المفاصل ورخاوة العضلات، وتعمل التربية البدنية على إصلاح هذا الوضع، وتدريب التلاميذ عليه حتى يعتادوه، ويختلف هذا الوضع بالطبع في أسسه بالاختلاف السن والجنس، فوقفة الرجل تتصف بالثبات والاتزان، وتـــدل علـــى القـــوة والإرادة والتحفز للعمل. ووقفة المرأة تمتاز بالمرونة، ويـــدل مظهرهـــاعلى الصحة، ويكون الاتزان فيها أقل منه عند الرجل وبينما يكون انتقال الرجـــل من الراحة للحركة فجائياً، وملحوظاً: نجد أن حركة المرأة سلسلة إنـــسيابية متدرجة. أما وقفة الأطفال فلا تتقيد بشروط معقـــدة لا يفهمونهـــا، ويكـــون غرض المعلم في تدريب الصغار منهم على هذا الوضع هو الوقوف بثبـــات دون حركة. مع محاولة إطالة الجسم أو "نموه" وبالتدريج يتعلمـــون أصـــول الوقفة المعتدلة مع تقدم نموهم.

وفي الوقفة المعتدلة يكون جميع أجزاء الجسم موضوعة بعضها فوق بعض وضعاً رأسياً متزناً حتى يكون الثقل محمولاً على الهيكـــل العظمـــي، فتبذل العضلات والأربطة أقل ما يمكن من مجهود.

٢- الجلوس (جلوس التربيع):

ويراعى فيه ما يلي:

- الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- يرتكز الجسم على الحرقفتين والحوض.
- تتقاطع الساقان مع تباعد الركبتين.
- تستند اليدان على الركبتين أو تمتد على جانبي الجسم.

٣- الجثو (الرجوع):

ويراعى فيه ما يلي:

- الرأس والكتفان والجذع والذراعان كما في وضع الوقوف.
- يرتكز الجسم على الركبتين بحيث يكون الفخذان على استقامة الجذع.

- تمتد الساقان مع ملاصقة الكعبين ليكونان زاوية قائمة مع الجسم.
- فرد أمشاط القدمين والكعبان لأعلى.

٤- الرقود:

ويراعى فيه أن يكون الجسم كما في وضع الوقــوف إلا أن الجــسم يستند بطوله على الأرض وينعدم بذلك تأثير الجاذبية الأرضية على الجسم.

٥- التعلق:

ويراعى فيه ما يلي:

- يتعلق الجسم على استقامته بواسطة الذراعين مع تباعد اليدان عــن بعضهما بما يزيد عن اتساع الصدر قليلاً.
- يكون الرأس والكتفان والجذع كما في وضع الوقوف.
- تتلاصق الساقان مع فرد المشطين والأصابع لأسفل.
- الجسم خاضع للجاذبية الأرضية.

ثانياً: الأوضاع المشتقة:

هي الأوضاع التي تشتق أو تتفرع من الأوضاع الأساسية وذلك إما بتحريك جزء من أجزاء الجسم كالذراعين أو الجذع أو الرجلين أو بتحريكها كلها أو بعضها.

فالوضع المشتق هو الوضع المركب من الوضع الأصلي بشكل آخر أي بتحريك أحد أجزاء الجسم الثلاثة (الذراعان، الرجلان، الجــذع). وقــد يكون هذا الوضع بسيطاً بتحريك جزء واحد من الجسم أو أكبر تعقيدا إذا كان بتحريك جزأين أو ثلاثة، وسنعرض الآن مجموعة من الأمثلة المختلفة.

١- الأوضاع المشتقة من الوقوف:

(أ) بتحريك الذراعين:

١- (وقوف الذراعان جانباً) أو وقوف (المد عرضاً) وفيه يكــون وضــع الجسم كما في الوقوف وترفع الذراعان جانبا حتى تصبحان في محاذاة الكتفين ويتجه الكفان لأسفل.

٢- (وقوف الذراعان أماما) وفيه ترفع الذراعان أماماً باتساع الصدر والكفان مواجهان.
٣- (وقوف الذراعان عالياً) وفيه ترفع الذراعان باتساع الصدر والكفان متواجهان.
٤- (وقوف الذراعان مائلان عاليا) وفيه تكون الذراعان في منتصف المسافة بين وضعها عاليا ووضعها جانباً.
٥- (وقوف الذراعان مائلا أسفل) وفيه تكون الذراعان في منتصف المسافة بين وضعهما جانبا ووضعهما العادي في الوقوف.
٦- (وقوف الذراعان خلفا) وفيه تتحرك الذراعان للخلف مع التوازي والكفان متواجهان.
٧- (وقوف ثبات الوسط) وفيه تستند اليدان بخفه وباقي أصابع اليد على الحرقفتين بحيث يكون الإبهام خلفاً وأصابع اليد أماما ويكون المرفقان في حذاء جانبي الجسم.
٨- (وقوف إنثناء) ينثني الساعدان على العضدين بحيث تلمس أطراف أصابع اليدين الكتفين – العضدان ملاصقان للجسم.
٩- (وقوف: إنثناء عرضاً) ترفع الذراعان جانباً مع ثني الساعدين على الصدر ويجب أن يكون العضدان في محاذاة الكتفين وراحتا اليدين تتجهان لأسفل.
١٠-(وقوف لمس الرقبة) وفيه ترفع الذراعان جانبا مع ثني الساعدين حتى تلمس أصابع اليدين أعلى الرقبة من الخلف ويواجه الكفان الأمامي والمرفقان في محاذاة الكتفين.
١١-(وقوف لمس الرأس) وفيه تلمس أصابع اليدين قمة الرأس وتتجه راحتهما لأسفل والمرفقان بمحاذاة جانب الجسم.
١٢-(وقوف الذراعان حلقة) وفيه تكون الذراعان عالياً في شكل حلقة مع تلامس أصابع اليدين والكتفين لأسفل والمرفقان بمحاذاة جانبي الجسم.

١٣-(وقوف الذراعان متقاطعان أماما أسفل) وفيه تتقاطع الذراعان أمام الجسم أسفل.

١٤-(وقوف الذراعان زاوية) وفيه يكون الكتفان في محاذاة العضدين ثم يستثنى الساعدين لأعلى ويكونان زاوية قائمة مع العضدين من المرفقين: والكتفان مواجهان للداخل.

١٥-(وقوف الذراعان متوازيان جانبا) وفيه تكون الذراعان في اتجاه واحد حيث تكون إحداهما بحذاء الكتفين والأخرى أسفل ومتوازية معها.

(ب) بتحريك الجذع:

١٦-(وقوف: ميل) وفيه يميل الجزء العلوي من الجسم أماما من مفصلي الفخذين ويكون الظهر مستقيماً للأمام ليشكل زاوية قائمة تقريباً مع استقامة الركبتين.

١٧-(وقوف: انحناء) وفيه ينثني الجذع من مفصلي الفخذين أماما أسفل مع استدارة الظهر وتسقط الذراعين أسفل.

١٨-(وقوف التقوس) وفيه ينثني الجذء العلوي من العمود الفقري خلفاً وتميل الرأس خلفا مع سحب الكتفين للخلف قليلا والذقن للداخل.

١٩-(وقوف اللف) وفيه يوضع الجسم كما في الوقوف إلا انه يلف لإحدى الجهتين من الوسط الرأس باستقامة الجذع).

٢٠-(وقوف الثني) وفيه ينثني الجذع لإحدى الجانبين وتكون الرأس باستقامة الجذع والنظر للأمام.

(ج) بتحريك الرجلين:

٢١-(وقوف الوضع أماما) وفيه تكون إحدى القدمين أمام الأخرى بحيث يكون ثقل الجسم موزعا على الرجلين بالتساوي.

٢٢-(نصف وقوف) وفيه يرتكز الجسم على رجل واحدة فقط والرجل المرتفعة إما أماما أو خلفا أو جانبا ممتدة أو مثنية.

٢٣-(وقوف المشط) وفيه يكون الوقوف على المشطين مع تلاصق القدمين.

٢٤-(وقوف فتحا) وفيه تتباعد القدمان مسافة مناسبة ويكون ثقـل الجـسم موزعاً عليهما بالتساوي.

٢٥-(وقوف سند المشط أماما) وفيه تلمس مشط إحدى القدمين الأرض أمام ويرتكز ثقل الجسم على القدم الثانية وتكون الركبة مفرودة، تسمى أحيانا (وقوف المشي) ويكون اللمس أماما أو جانبا أو خلفا أو خارجا.

٢٦-(القرفصاء) وفيه تنثني الركبتان بالكامل ويكون الجسم مستقيما مرتكزاً على المشطين.

٢٧-(الإقعاء) وفيه تنثني الركبتان بالكامل مع فتحهما وتلامس أصابع اليدين للأرض والكفان مواجهان.

٢٨-(الطعن أماما) وفيه تتحرك إحدى القدمين أماما مسافة مناسبة حـوالي ٦٠سم ويتحرك ثقل الجسم عليها. ترتكز القدم الأماميـة كـاملاً علـى الأرض ويكون الساق والفخذ للرجل الأمامية زاوية قائمة ويميل الجسم أماما ليكون خطا مستقيما مع الرجل المرتكزة على الأرض خلفاً.

٢٩-(الطعن جانبا) مثل الوضع السابق مع تحريك إحدى الرجلين جانبا بدلاً من الأمام.

٣٠-(طعن المشط أماما) كالوضع السابق إلا أن ثقل الجسم ينتقل إلى الرجل الأمامية كلية وتفرد الرجل الخلفية وتستند على مشط القدم.

٣١-(الطعن خلفا) وفيه تتحرك إحدى القدمين خلفا مسافة تتراوح بين ٤٠-٦٠سم مع ثني الركبة الخلفية وإدارتها قليلا للخارج وترتكـز القـدمان بكاملهما على الأرض ويميل الجسم خلفاً ليكون خطا مستقيماً مع الرجل المفرودة تماماً للأمام.

٣٢-(طعن المشط جانبا) مثل الطعن جانبا إلا أن ثقل الجسم ينتقل كلية مـع الرجل المنثنية وتوضع الرجل الأخرى مفرودة جانبا مع سندها علـى مشد القدم.

٣٣-(الطعن خارجاً) مثل وضع الطعن أماما ولكن بتحريك إحدى الرجلين ما بين أماما وجانباً أو جانبا خلفا.

الأوضاع المشتقة من الجلوس:

وهي تشبه تماما الأوضاع المشتقة من الوقوف ولكن بتغير الوضـــع إلى جلوس التربيع وتكون بتحريك:

(أ) الذراعان. (ب) الجذع. (ج) الرجلان.

ويكون الإصطلاح هو:

(أ) بتحريك الذراعين (جلوس. المد عرضا) أو (جلوس المد أماما) وهكذا.

(ب) بتحريك الجذع (جلوس الثني جانبا) أو (جلوس التقوس) وهكذا.

(ج) بتحريك الرجلين.

١- (جلوس الطويل) أو (الجلوس طولا) ويأتي بفرد الرجلين (مــدهما) أماما وتلاصق الكعبين واتجاه المشطين للأمام أسفل وتمتد الذراعان على الجانبين مع ملامسة أطراف الأصابع للأرض جانباً.

٢- (الجلوس طولا فتحا) وهو كما في الوضع السابق ولكن مــع فــتح الرجلين.

٣- (جلوس التوازن) كما هو في الجلوس طولا ثــم ترفــع الــرجلين مفرودتين عاليا وتكونان زاوية حادة مع الجذع مثل شكل حرف ٧.

٤- (جلوس القرفصاء) وهو كالجلوس طولا وثني الركبتين مع تلاصق الساقين والكعبين – القدمان ترتكزان على الأرض وتوضع اليــدان على الأرض جانبا أو تمسك الركبتين من الخارج.

٥- (جلوس نصف قرفصاء) وهــو كالوضـــع الــسابق إلا أن إحــدى الرجلين مفرودة أماما والأخرى مثنية.

٦- (جلوس الركوب) ويكون كالجلوس تماما ولكن بارتكاز المقعدة على مقعد سويدي أو صندوق أو عارضة مع فتح الرجلين على جـــانبي الأداة (ركوب. الأداة).

٧- (الجلوس الجانبي) أو (الجلوس جانبا) كما في وضع الجلوس مـــع ثني الركبتين لإحدى جانبي الجسم.

٨- (الجلوس العالي جانبا) يكون بالجلوس على جهـــاز مــع وضـــع الرجلين معاً على أحد جانبي الجهاز بفرد إحـــداهما أســـفل وثنـــي الأخرى.

الأوضاع المشتقة من الجثو:

وتشبه نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف ولكن بتغيير وضع (الجثو) ويكون إما:

(أ) بتحريك الذراعين:

وهي نفس الأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين من الوقوف ولكن من وضع (الجثو) ويصبح الاصطلاح (جثو. الذراعان عاليا) أو (جثو: الذراعان أماما) أو (الجثو انثناء) وهكذا....

(ب) بتحريك الجذع:

وهي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الجذع ولكن مـــن وضع (الجثو) ويكون الإصطلاح: (جثو، ميل) أو (جثو تقوس) وهكذا....

(ج) بتحريك الرجلين:

١- (الجثو فتحا) كما في وضع الجثو إلا أن الركبتين والساقين تبتعدان قليلا عن بعضهما.

٢- (جلوس الجثو) ويكون كوضع الجثو ولكن مع الجلوس على العقبين.

٣- (نصف جثو) ويكون الجثو ولكن الجسم يرتكـــز علـــى ركبـــة واحـــدة وتتحرك الرجل الأخرى أماما وتنثني الركبة بحيث يكون هناك زاويـــة قائمة بين الساق والفخذ وتوضع القدم على الأرض أماما.

٤- (نصف جثو سند القدم) ويكون الجسم كالوضع الـــسابق إلا أن الرجـــل الأمامية تمتد أماما أو جانباً أو خارجا مع سند المشط على الأرض.

الأوضاع المشتقة من الرقود:

هي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف ولكن الجسم في الوضع (الرقود):

(أ) بتحريك الذراعين:

وهي نفس الأوضاع المشتقة من الوقوف بتحريك الذراعين ما عدا (الذراعان خلفاً) ويكون الاصطلاح هو: (رقود الذراعان عاليا) أو (رقود: الذراعان مائلا عالياً).

(ب) بتحريك الجذع:

لا توجد تقريباً أوضاع مشتقة من الرقود بتحريك الجذع ولكن يمكن تحريك أعلى الجذع لوضع التقوس ويصبح الوضع (رقود. تقوس).

(ج) بتحريك الرجلين:

١- (رقود نصف قرفصاء) يكون الجسم في وضع الرقود إلا أن إحدى الرجلين منثنية من الركبة والقدم على الأرض وتظل الأخرى ممتدة.

٢- (رقود القرفصاء) ويكون الجسم كالوضع السابق ولكن مع ثني الركبتين والقدمان على الأرض.

٣- (رقود القرفصاء فتحا) ويكون كالوضع السابق تماما إلا أن الركبتين والقدمين تبتعدان قليلاً.

الأوضاع المشتقة من التعلق:

تشتق الأوضاع من (التعلق) إما بتحريك:

(أ) الذراعين:

١- (التعلق بالقبض من أعلى) وهو التعلق مع مواجهة ظهري اليدين للجسم.

٢- (التعلق بالقبض من الأسفل) كالسابق مع مواجهة اليدين للجسم.

٣- (التعلق بالقبض المتبادل) كالوضع السابق مع القبض بإحدى اليدين من الأعلى واليد الأخرى من الأسفل.

٤- (التعلق بالقبض المواجه) كما في وضـــع التعلـــق إلا أن الكتفـــين يكونان زاوية قائمة مع الجهاز والكفان متواجهان.

٥- (التعلق بالقبض الموزع) كما في وضع التعلق بالقبض من أعلى إلا أن إحدى اليدين تكون من الأخرى ولذلك يجب أن يكـــون هنـــاك عارضتين (على ارتفاع مختلف).

٦- (تعلق الانثناء) كما في التعلق إلا أن الذراعين منثنيـــان وتكونـــان زاوية قائمة بين العضد والساعد.

(ب) الرجلين:

١- (تعلق القرفصاء) ويكون من التعلق بالمـــسك مـــن أعلـــى وثنـــي الركبتين معاً.

٢- (تعلق الزاوية) مثل الوضع السابق تمامـــا إلا أن الـــرجلان معـــاً (الركب مفرودة).

أوضاع أخرى:

وهي أوضاع مشتقة بتحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم وهـــي كثيرة الاستعمال كأوضاع ابتدائية لكثير من الحركات وســـميت بالأوضـــاع الأخرى أو وضعت تحت هذه التسمية لاختلاف شكل الجسم فيها عمـــا فـــي الأوضاع الأصلية، ومن أمثلة هذه الأوضاع الآتي:

١- (الانبطاح) مثل وضع الرقود تماما إلا أن (الوجه) الجسم مواجـــه الأرض.

٢- (الانبطاح المائل) الجسم كما في الوضع السابق إلا أنه يستند علـــى الكفين ومشطي القدمين والذراعين مفرودتان باتساع الكتفين.

٣- (الانبطاح المائل جانباً) كما في الوضع السابق إلا أن جانب الجسم يواجه الأرض ويرتكز الجسم على إحدى الذراعين مفرودة.

٤- (وقوف على أربع) ويكون بارتكاز الجسم على اليـــدين والقـــدمين والركبتين مفرودتان.

٥- (جلوس على أربع) كما في وضع الإقعاء إلا أن اليـــدين تـــستندان على الأرض ولذلك يستدير الظهر قليلاً.

٦- (الجثو الأفقي) مثل الجثو ولكن بارتكاز الجـــسم علـــى الـــركبتين واليدين والجذع موازيا للأرض.

٧- (التعلق الاتزاني) ويشبه وضع الطـــائر ويكـــون بـــالوقوف أمـــام العارضة – القبض من أسفل – الوثب لرفع الجـــسم عـــن الأرض وسند الفخذين على العارضة.

٨- (التعلق العكسي) ويكون بالوقوف مواجهاً للسلالم (عقل الحائط) ثم انحناء الجذع اماما ووضع الذراعين للقبض على السلم من الأسفل ثم يرفع الجسم عكسيا (لأعلى) ملاصقاً للجهاز.

٩- (التعلق السقوطي) مسك الأداة بالقبض من أعلى وســـقوط الجـــسم مائلاً بامتداده مع سند العقبين على الأرض.

١٠-(وضع القبة) ويكون الجسم كما في الرقود إلا أنه يتقوس كثيرا إلى أعلى مع ارتكازه على كفي اليدين والقدمين (كفي اليدين للداخل).

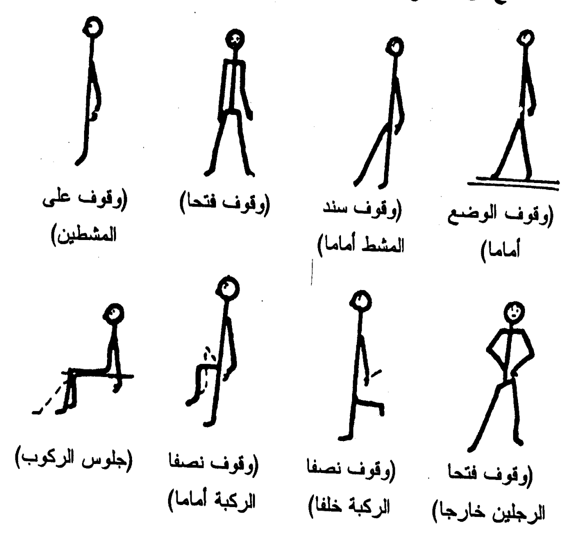
١١-(وضع الموزة) ويكون مع الانبطاح على الوجه والظهـــر مقـــوس لأعلى وارتكاز الجسم على البطن.

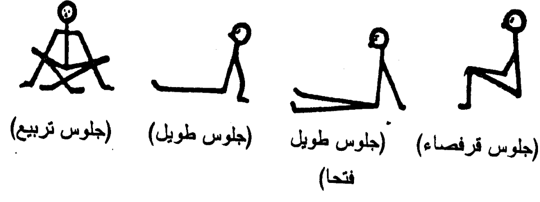
١٢-(وضع القارب) هذا الوضع يكون كالقارب والجسم مّن الانبطـــاح يرتكز على البطن وتمسك اليدان القدمين من الخلف.

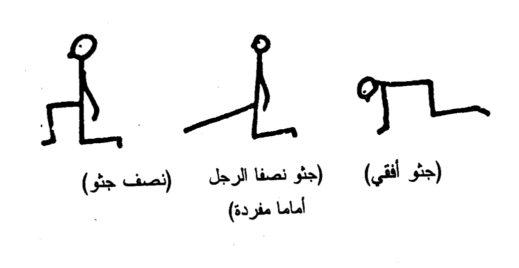
١٣-(ميزان صغير) ويكون كالجثو الأفقي ولكن مع رفع إحدى الرجلين مفرودة للخلف والارتكاز على ركبة واحدة واليدين والكفان مستندان على الأرض.

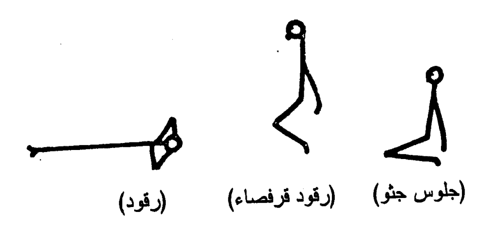
١٤-(ميزان كبير) ويشبه وضع (وقوف ميل) ولكن مع الارتكاز على قدم واحدة وفرد (مد) الرجل الأخرى خلفا مع مد الذراع العكسية أماما والأخرى خلفاً.

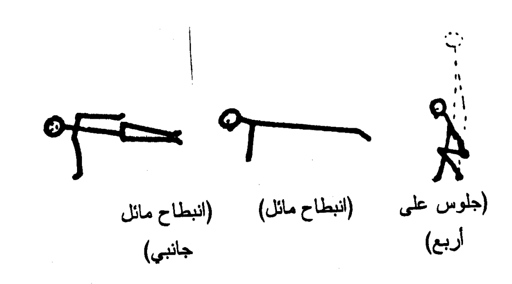
نماذج من أوضاع مشتقة بتحريك (الرجلين – الذراعين – الجذع)

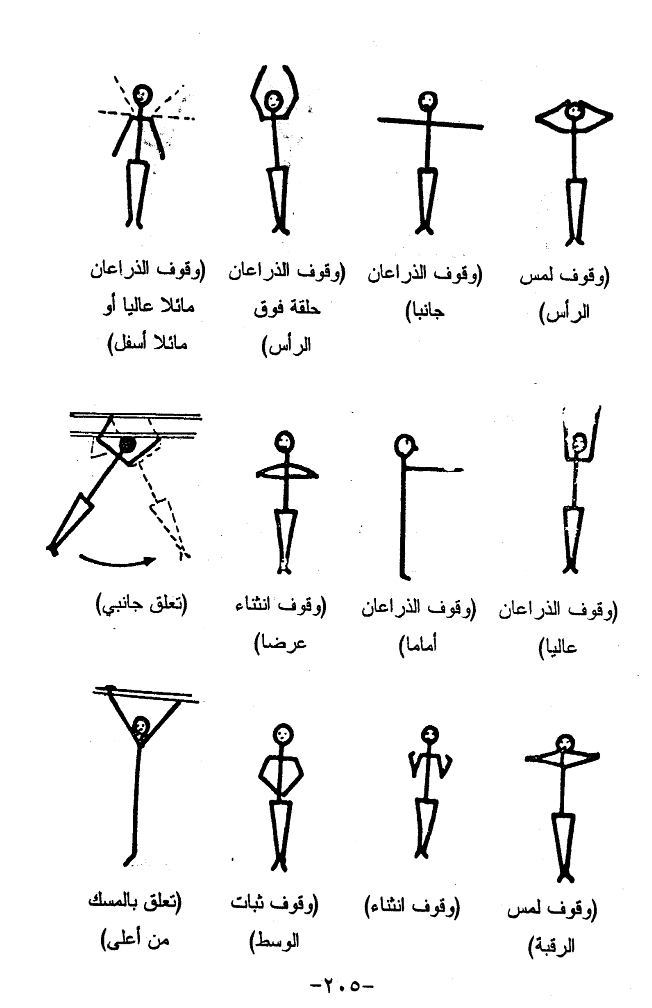


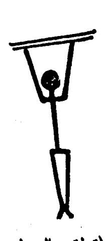



(جثو أفقي)
(جثو نصفا الرجل أماما مفردة)
(نصف جثو)

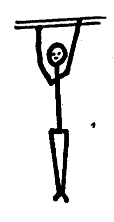

(جلوس جثو)
(رقود قرفصاء)
(رقود)


(جلوس على أربع)
(انبطاح مائل)
(انبطاح مائل جانبي)


(وقوف لمس الرأس)
(وقوف الذراعان جانبا)
(وقوف الذراعان حلقة فوق الرأس)
(وقوف الذراعان مائلا عاليا أو مائلا أسفل)
(وقوف الذراعان عاليا)
(وقوف الذراعان أماما)
(وقوف انثناء عرضا)
(تعلق جانبي)
(وقوف لمس الرقبة)
(وقوف انثناء)
(وقوف ثبات الوسط)
(تعلق بالمسك من أعلى)



(تعلق بالمسك
من أسفل)



(تعلق بالمسك
المركب)



(جلوس طويل
الذراعان أماما)



(وقوف على
أربع)

كل ما ذكرناه إنما هو قليل من كثير من الأوضاع المشتقة والتي تشكل الهيكل الأساسي للتمرينات. ويجدر بنا أن نوضح لك بعضاً من الأوضاع المشتقة بتحريك أكثر من جزء وعليك أن تعرف من أي الأوضاع الأساسية وبتحريك أي من الأجزاء. مثال ذلك:

١- (وقوف، فتحا، الذراعان جانبا) رجلان + ذراعان.
٢- (جلوس طويل، الذراعان جانبا) رجلان + ذراعان.
٣- (جثو، انثناء، ميل) ذراعان + جذع.
٤- (رقود، قرفصاء، لمس الرقبة) رجلان + ذراعان.
٥- (تعلق، زاوية، تقاطع الذراعين) رجلان + ذراعان.

وواضح من النماذج السابقة أننا حركنا أكثر من جزء سواء الذراعين مع الرجلين أو الرجلين مع الجذع وهكذا، أما الأوضاع المشتقة المركبة بتحريك أجزاء الجسم الثلاثة فإليك نماذج منها على سبيل المثال لا الحصر:

١- (وقوف فتحا، الذراعان جانباً، ميل) رجلان – ذراعان – جذع.
٢- (جلوس طويل، انثناء، انحناء) رجلان – ذراعان – جذع.
٣- (الجثو نصفا انثناء عرضا، تقوس) رجلان – ذراعان – جذع.

ويمكننا الآن وبعد أن وضحنا معالم الطريق نحو فهم الأوضاع التي تبدأ منها التمرينات الأساسية والمشتقة الانتقال إلى موضوع آخر له أهميتــه الكبرى في إعداد وكتابة التمرينات وتدوينها في كراسة تحــضير المــدرس، خاصة وأن التــمرين كتــمرين لا يحتوي فقط على وضع ابتــدائي ولكــن الشق الثاني منه عبارة عن الحركة أو الحركات التي سوف يؤديها التلاميــذ من الوضع المختار ويجب كتابة ذلك بالاصطلاحات الفنية الدقيقة والمتفــق عليها.

النداء والتمرين:

هو الكلمات التي تلقي بصيغة الأمر، والغرض منها أداء الحركة أو التوقيت عند الأداء.

ويبحث النداء في الكلمات الصحيحة المناسبة للحركات المركبــة أو المبسطة وعن طريقة إلقاءها على الطالبات، ولكل تمرين توقيت معين يناسبه كما أن الطالبات يختلفون في قدرتهم على تلبية نوع معين من التوقيت فبعض التمرينات تتطلب توقيتاً بطيئا وبعضها يتطلب توقيتاً ســريعاً وكــذلك فــي التمرين الواحد فجزء منه قد يتطلب توقيتاً سريعاً وجزء آخر يتطلب توقيتــاً بطيئاً ويتركب النداء من ثلاثة أجزاء.

١- التنبيه. ٢- برهة الانتظار. ٣- الحكم.

١- التنبيه:

هي الكلمات التي توجه للطالبات إلى نوع الحركة واتجاهها وطريقة ادائها.

٢- برهة الانتظار:

وهي البرهة التــي تعــطي للطــالبات استيعاب التــوجيهات توطئه لأداء التمرين ويجب أن تكون مناسبة لحــالتهم مــــن حــــيث الطــــول والقصر.

٣- الحكم:

وهو إعطاء الطالبات الإذن ببدء التمرين.

مثال: التمرين:

- وقوف: الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً.
- النداء: الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا

ابتدائي ← التنبيه ← برهة الانتظار ← الحكم

شروط النداء:

١- يجب أن يكون قصيرا وواضحا وسهل الفهم.

٢- عدم الحشو في التنبيه.

٣- أن تكون برهة الانتظار مناسبة حتى لا تنس الطالبات ما هو مطلوب.

٤- يكون الصوت الذي يلقي به النداء واضحاً مسموعاً.

٥- يكون إلقاء الحكم قصيراً معبراً عن سرعة الحركة.

٦- تجنب إعطاء أي إشارات أثناء برهة الانتظار.

طرق كتابة التمرينات:

عند كتابة التمرين تستخدم اصطلاحات خاصة تعبر عن الحركات المراد أداؤها، وهذه الاصطلاحات ليست مجرد تسمية للأوضاع والحركات ولكنها تعبر عن المغزى الذي تحتويه، فكلمة أرجحة مثلاً تعطي بياناً عن حركة دائرية أو بندولية بما لها من مستويات، فإذا عرف التلميذ هذا الاصطلاح وشرح له بعد ذلك خصائصه ازداد بذلك وضوح هذا الاصطلاح بالنسبة للتلميذ، وبهذه الطريقة تعتبر معرفة الاصطلاحات أحد جوانب معرفة مغزى أو محتويات وفنية الحركات، فقد أثبتت التجارب والأبحاث أن معرفة الاصطلاحات تساعد على:

١- عملية تعلم النواحي الفنية للحركة.

٢- تثبيت جملة الحركات في الذهن.

٣- تساعد على سرعة عملية تعليم المهارة.

كذلك يجب أن يبين الاصطلاح أهم الصفات المميزة لكل وضع وتمرين وأن يعطي للاصطلاح مختصرا وفي نفس الوقت واضحاً دقيقاً فلا داعي لشموله على جميع جوانب الوضع أو التمرين، ولكن يكتفي أن يبين المميزات الواضحة له،ففي التمرينات يجب أن يذكر مثلا اتجاه ومدى الأرجحة وطريقة أداء الحركة مع مراعاة الآتي:

(أ) ما هو معروف وطبيعي فلا داعي لذكره في الاصطلاح.

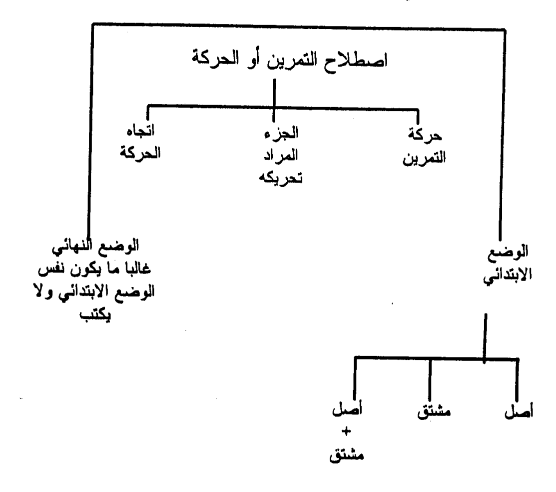
(ب) يذكر الطريق الذي تسير فيه الأطراف والجذع فقط في حالة لو كان أداء الحركة بطريقة أقصر.

(ت) شكل التمرين (مكور – مفرو – منحن) وطبيعته (بارتخاء – بأرجحة – بانسياب – بقوة ...إلخ).

طريقة كتابة التمرين:

(أ) مكونات التمرين:

تكون كتابة أي تمرين من:



(أ) الوضع الابتدائي:

وهذا الوضع الذي تبدا منه التمرين ويكتب بين قوسـين (   )

وهو إما أن يكون:

١- وضع أصلي فقط: مثل (وقوف، جلوس، جثو، رقود، تعلق).

٢- وضع أصلي + وضع مشتق: مثل: (وقـوف – فتحـا)، (جلـوس الذراعين عالياً).

٣- وضع مشتق من الوضع الأصلي: مثل: (وقوف نصفا)، (جلـوس الجثو).

٤- وضع أصلي + أكثر من وضع مشتق: ويكتب فـي هـذه الحالـة بحسب الترتيب الآتي: الوضع الأصلي، الوضع المشتق للـرجلين، للذراعين، للجذع – وقوف، فتحا، الذراعان جانبا، ميل.

٥- أوضاع لها تسمياتها الخاصة: مثل (انبطاح مائل، جلـوس علـى أربع).

(ب) اصطلاح الحركة أو التمرين:

ويتكون من ثلاثة أجزاء بالترتيب الآتي:

١- حركات التمرين: مثل (ثني، مد، رفع، خفض، ميل، لـف، دوران، تقوس).

٢- الجزء المراد تحريكه: وهو أي جزء من أجزاء الجسم يتحرك لأداء التمرين مثل الذراعين الرأس، الجذع، الكتفين ...إلخ.

٣- اتجاه الحركة: وهو الاتجاه أو الطريق الذي سيسير فيه العـضو أو الجزء المراد تحريكه مثل: (أماما، خلفا، جانبا، عاليا، أسفل، داخلا، خارجا، مائلاً...).

ولنعطي أمثلة على ذلك:

مثال (١):

(وقوف) رفع الذراعين أماماً:

وتحليل التمرين:

(وقوف) — وضع ابتدائي أصلي

رفع: حركة التمرين
الذراعان: الجزء المراد تحريكه } اصطلاح التمرين
أماما: تجاه الحركة

مثال (٢):

(وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجـذع عاليـا وضـغط المنكبين خلفا.

تحليل التمرين:

(وقوف. فتحا) وضع أصلي + وضع مشتق

ثني الجذع أماما أسفل
مد الجذع عالياً } اصطلاح التمرين
ضغط المنكبين خالفا

ولو نظرنا إلى اصطلاح هذا التمرين لوجدنا أنه مركب في داخله في ثلاثة اصطلاحات متتالية، كل منها على حدة تتوافر فيه أجزاء الاصـطلاح السابق ذكرها ومربوطة بحروف العطف مثل (ثم، و) فلـو طبقنـا قاعـدة اصطلاح التمرين لوجدنا أن:

- (ثني – مد – ضغط) هي حركات التمـرين أو الجـزء الأول مـن اصطلاح على حدة.
- (الجذع – المنكبين) هو الجزء المراد تحريكه أو الجزء الثاني مـن كل اصطلاح على حدة.
- (أماما أسفل – عاليا – خلفا) هي اتجاه الحركة أو الجزء الثالث من كل اصطلاح على حدة.

وهذا يحمل في معناه شيئاً واحداً هو أن القاعدة ثابتة ولا تتغير ولكن الذي يحدث هو أن يكون اصطلاح التمرين إما:

١- **بسيطاً:** أي وحدة واحدة تكون هي صلب التمرين مثل رفع الذراعين أماما كما في المثال الأول – أو:

٢- **مركبا:** أي تضاف حركة أو أكثر للحركة الأصلية بغرض تعقيد التمرين أو تصعيبه أو جعله تمرينا مركبا مثل ما حدث في المثال الثاني حيث أضيفت حركة مد الجذع عاليا ثم أضيفت حركة ضغط المنكبين خلفا إلى الحركة الأصلية ثم الحركات المكملة لها وبترتيب أدائها. وهذا بالطبع عكس النداء الذي ينادي فيه على الحركة المكملة أولاً ثم الحركة الأصلية حتى يقع الحكم على الحركة الأصلية كما في المثال الآتي:

(وقوف)	الوثب فتحا	مع	رفع الذراعين جانبا
	الحركة الاصلية		الحركة المكملة

في النداء:

بالوثب مع رفع الذراعين	القدمان متباعدتان – ضع الحركة
جانباالحركة المكملة (١)	الأصلي (٢)

(ج) الوضع النهائي:

وهو الوضع الذي ينتهي إليه التمرين ولا يكتب عادة إذا كان هو نفس الوضع الابتدائي الذي بدأ منه التمرين ويذكر إذا كان وضعاً مختلفاً وابتدائياً لتمرين آخر.

ملاحظات خاصة عن التمرين:

١- عند كتابة التمرين لا نعين الذراع أو الرجل إن كانت اليمنى أو اليسرى ولا نعين الجانب الأيمن أو الأيسر.

٢- تستخدم كلمة بالتبادل عند تحريك العضو لاتجاهين متقابلين مع عدم الثبات في الوضع الابتدائي ويستدل عليها بوجودها في نهاية اصطلاح التمرين: مثال (وقوف، ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل.

ومعناه أن الجذع سيلف على الجانبين اليسار ثم اليمين مثلا بالتوالي دون الثبات في الوضع الابتدائي أي على التوالي كما تستعمل هـذه الكلمات أيضاً عندما يكون الزميلان يؤديان نفس العمـل العـضلي ولكن ليس في زمن واحد بل على التوالي، مثال: (وقـوف. ظهـرا لظهر. الذراعان عاليا. تشبيك مع الزميل) حمل الزميل على الظهر بالتبادل. وهذا معناه أن أحد الاثنين يؤدي التمرين ثم يليه الآخر دون توقف.

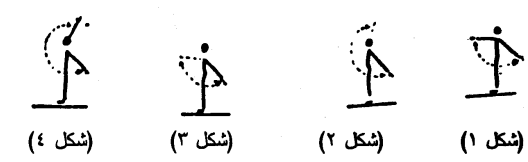
٣- (:) تستخدم هذه الإشارة للدلالة على أن التمرين يؤديه زميلان معاً.
(∴) للدلالة على اشتراك ثلاثة في العمل.
(::) للدلالة على اشتراك أربعة في العمل.
ويمكن إذا زاد العدد إلى أكثر من هذا أن يرسم التمرين ثـم يكتـب بجانبه العدد الذي يقوم بأدائه.

٤- تستخدم كلمة (تبادل) عند تحريك العضو لاتجاهين متقـابلين مـع الثبات فترة ما في الوضع الابتدائي وتكتب عادة في بداية اصطلاح التمرين مثل: (وقوف. ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً.

ومعناه أن الجذع سيلف على الجانب الأيسر مثلا في (١) ثم يعـود إلى الوضع الابتدائي في (٢) ثم سيلف ناحية اليمين في (٣) ثم إلى الوضـع الابتدائي في (٤) وفي هذه الحالة تكون قيمة الجهد أو العمل العضلي أقل من لف الجذع باستمرار دون توقف.

نماذج تطبيقية للتمرينات:

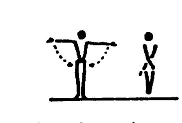
١- (وقوف) الأرجحة الأمامية (أماما أسفل) (شكل ١).
٢- (وقوف) الأرجحة العمودية (أماما عاليا أماما أسفل) (شكل ٢).
٣- (وقوف. ذراع أماما وذراع خلفا) الأرجحة التبادلية أماما أسفل (شكل ٣).
٤- (وقوف. ذراع خلفاً وذراع عالياً) الأرجحة التبادلية عالياً أسفل (شكل ٤).



(شكل ١) (شكل ٢) (شكل ٣) (شكل ٤)

٥- (وقوف. تقاطع الذراعين أمام الجسم) أرجحة الذراعين جانبا (شكل ٥).

٦- (وقوف فتحا. الذراعان عاليا) الأرجحة الدائرية بالذراعين (جانبا أسفل جانباً عالياً) (شكل ٦).



(شكل ٥) (شكل ٦) (شكل ٧)

٧- (وقوف) ثني الرأس خلفاً (شكل ٧).

٨- (وقوف. الذرعان جانبا) دوران الذراعين وعمل دوائر قصيرة (شكل ٨).

٩- (وقوف) الأرجحة البندولية (أماما أسفل جانبا) شكل (٩)

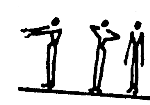
(شكل ٨) (شكل ٩)

١٠-(وقوف) الأرجحة بزاوية (أماما جانبا أماما أسفل) شكل (١٠).

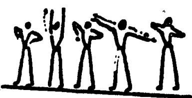


(شكل ١٠)

١١-(وقوف) رفع الذراعين أماما وضغط المرفقين خلفاً على الـصدر (شكل ١١).



(شكل ١١)



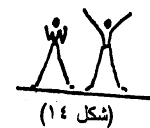
(شكل ١٢)

١٢-(وقوف. فتحا. انثناء عرضا) مد الذراعين عالياً وقـذفهما جانبـا (شكل ١٢).

١٣-(وقوف. إنثناء عرضا) تبادل مد الذراعين جانبا (شكل ١٣).

١٤-(وقوف. فتحا. انثناء) مد الذراعين للوضع مائلا عاليا (شكل ١٤).

(شكل ١٣)



(شكل ١٤)

١٥-(جثو أفقي) ثني الذراعين (شكل ١٥).

١٦-(جثو أفقي) مد الركبتين ثم قذف الرجل خلفاً عالياً مفرودة (شـكل ١٦).

شكل (١٦) شكل (١٥)

١٧-(جلوس طويل) رفع الجذع وثني الركبة على الصدر ثم مدها (شكل ١٧).

شكل (١٧)

١٨-(جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا (شكل ١٨).

١٩-(انبطاح مائل) ثني الذراعين (شكل ١٩).

(شكل ١٩) (شكل ١٨)

٢٠-(انبطاح. الذراعان تحت الكتفين) مد ذراع مع رفع الأخرى عاليـــاً (شكل ٢٠).

(شكل ٢٠)

٢١-(انبطاح مائل) قذف الرجلين أماما وفتحهما للوقوف علـــى أربـــع (شكل ٢١).

(شكل ٢١) (شكل ٢٢) (شكل ٢٣)

٢٢-(وقوف. ثبات الوسط) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا (شكل ٢٢).
٢٣-(وقوف. ثبات الوسط) تبادل قذف الرجلين خلفا مفــرودة (شـــكل ٢٣).
٢٤-(وقوف. لمس الرقبة) تبادل رفع الرجلين جانبا عاليا (شكل ٢٤).
٢٥-(وقوف) الأرجحة العمودية مع رفع الرجل أماما عاليا (شكل ٢٥).
٢٦-(وقوف) الأرجحة العمودية مع تبادل رفع الركبة أماماً (شكل ٢٦).

(شكل ٢٤) (شكل ٢٥) (شكل ٢٦)

٢٧-(وقوف) تبادل رفع الركبتين أماما وثنيهماعلى الصدر (شكل ٢٧).

٢٨-(وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا مع قذف الرجل خلفـا (شـكل ٢٨).

٢٩-(وقوف) رفع الرجل خلفا ومسك الكعب بالذراعين (شكل ٢٩).

(شكل ٢٩) (شكل ٢٨) (شكل ٢٧)

٣٠-(وقوف تقاطع الذراعين أمام الجسم) رفع الذراعين جانبا عاليا مع رفع الرجل جانبا (شكل ٣٠).

٣١-جثو أفقي: ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين خلفا عاليا (شـكل ٣١).

(شكل ٣١) (شكل ٣٠)

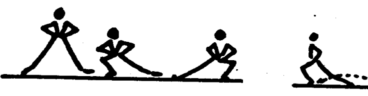
٣٢-وقوف. ثبات الوسط: ثني الركبتين كاملا (شكل ٣٢).

٣٣-وقوف: ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين أماما ثم قذفهما جانبا (شكل ٣٣).

(شكل ٣٣) (شكل ٣٢)

٣٤-(وقوف ثبات الوسط) تبادل الطعن أماما بالرجلين (شكل ٣٤).

٣٥-(وقوف. فتحا. ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين كاملا (شكل ٣٥).



(شكل ٣٥) (شكل ٣٤)

٣٦-(وقوف. فتحا. الذراعان عاليا. انحناء) رفع الجذع عاليا وتقـوس الظهر خلفا (شكل ٣٦).

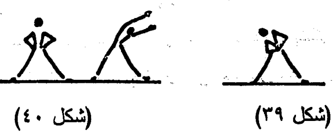
٣٧-(وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل ولمس الأرض خلف الرجلين ثم رفع الجذع عاليا فتقوس الظهر خلفا (شكل ٣٧).

٣٨-(وقوف. ثبات الوسط) ثني الجذع جانبا ثم رفع الـذراعين عاليـا (شكل ٣٨).

(شكل ٣٨) (شكل ٣٧) (شكل ٣٦)

٣٩-(وقوف. فتحا. ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا (شكل ٣٩).

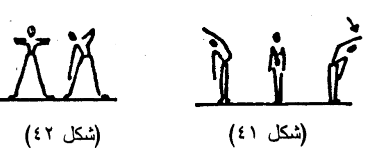
٤٠-(وقوف. فتحاً. ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً مع رفع الذراعين عاليا (شكل ٤٠).



(شكل ٤٠) (شكل ٣٩)

٤١-وقوف: تبادل ثني الجذع جانبا مع رفع الذراعين المخالفة جانبا عاليا (شكل ٤١).

٤٢-وقوف. انثناء عرضا: تبادل ثني الجذع جانبا مع مد الذراع المقابلة أسفل (شكل ٤٢).

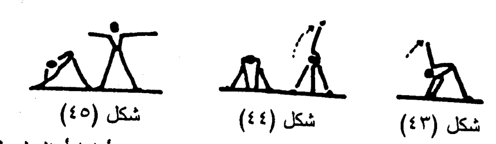


(شكل ٤٢) (شكل ٤١)

٤٣-(وقوف. فتحا. الدراعان جانبا) تبادل ثني الجذع أماما أسفل للمس المشطين باليد المخالفة وقذف الأخرى عالياً خلفا (شكل ٤٣).

٤٤-(وقوف. فتحا. الذراعان أماما. انحناء) تبادل لف الجذع جانبا (شكل ٤٤).

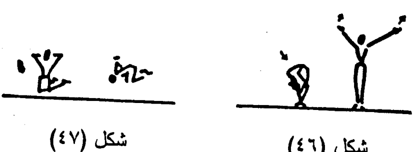
٤٥-(وقوف. فتحا. الذراعان جانبا) تبادل ثني الجذع أماما أسفل لمسك العقب والضغط (شكل ٤٥).



شكل (٤٣) شكل (٤٤) شكل (٤٥)

٤٦-(وقوف. فتحا الذراعين) مائلان عاليا ثني الجذع أماما أسفل لمسك العقبين ثم مد الجذع وضغط الذراعين عاليا خلفا (شكل ٤٦).

٤٧-(جثو. لمس الرقبة) ميل الجذع أماما (شكل ٤٧).



شكل (٤٦) شكل (٤٧)

٤٨-(جلوس طويل) ثني الركبتين على الصدر للقرفصاء (شكل ٤٨).

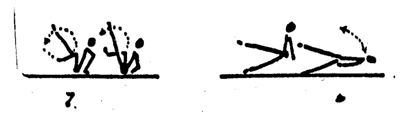
٤٩-(جلوس طويل) رفع الرجلين عاليا لجلوس توازن (شكل ٤٩).

٥٠-(جلوس قرفصاء) مد الركبتين عاليا ومحاولة لمسهما بالرأس (شكل ٥٠).

شكل (٤٨) شكل (٤٩) شكل (٤٠)

٥١- (رقود. فتحا) رفع الجذع عالياً (شكل ٥١).

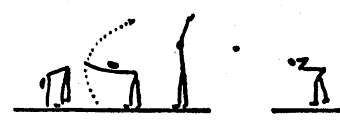
٥٢- (جلوس توازن.نصف قرفصاء) ثني ومد الركبتين بالتبادل (شـــكل ٥٢).



شكل (٥١) شكل (٥٢)

٥٣- وقوف. لمس الرقبة: ميل الجذع أماما (شكل ٥٣).

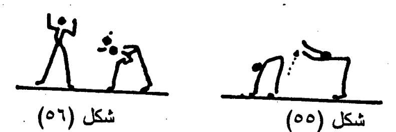
٥٤- وقوف فتحا. الذراعان أماما. انحناء: رفع الجذع للميل مـــع رفـــع الذراعين عالياً ثم مد الجذع عاليا والذراعين عاليا (شكل ٥٤).



شكل (٥٣) شكل (٥٤)

٥٥- (وقوف. الذراعان أماما. انحناء) رفع الجـــذع للميـــل مـــع رفـــع الذراعين عاليا (شكل ٥٥).

٥٦- (وقوف. فتحا. الذراعان جانبا زاوية قائمة) ميل الجذع أماما (شكل ٥٦).



شكل (٥٥)　　شكل (٥٦)

٥٧- (جثو أفقي) ثني الجذع خلفا مع ضغط المنكبين لأسفل (شكل ٥٧).

٥٨- (جثو أفقي) ثني الذراعين ثم مد الجذع عاليا مع رفـــع الـــذراعين عاليا وضغطهما خلفا (شكل ٥٨).

شكل (٥٧)　　شكل (٥٨)

٥٩- (جثو أفقي) تبادل مد الرجل خلفاًعالياً (شكل ٥٩).

٦٠- (جثو أفقي) ثني الجذع خلفاً مع مد الرجل خلفاً (شكل ٦٠).

شكل (٥٩)　　شكل (٦٠)

٦١-(جثو) ميل الجذع أماماً مع أرجحة الذراعين خلفا (شكل ٦١).
٦٢-(جلوس طويل. لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل والضغط ثم مد الجذع عاليا مع رفع الذراعين عالياً وضغطهما خلفا(شكل ٦٢).

شكل (٦١) شكل (٦٢)

٦٣-وقوف: تبادل رفع الركبتين عالياً مع أرجحة ذراع أماما والآخر خلفا (شكل ٦٣).
٦٤-وقوف. نصفا.الركبة أماما: أرجحة الذراعين دائرياً (شكل ٦٢).
٦٥-وقوف نصفا. الركبة أماما: مد الركبة أماما (شكل ٦٥).
٦٦-وقوف. الرجل خلفا. مسك عقب الرجل: ميل الجذع أماما مع رفع الرجل خلفا عاليا (شكل ٦٦).

شكل (٦٣) شكل (٦٤)

شكل (٦٥) شكل (٦٦)

٦٧-(وقوف) عمل ميزان أمامي مع رفع الذراعين جانبـا أو خلفـاً أو عالياً (شكل ٦٧).

شكل (٦٧)

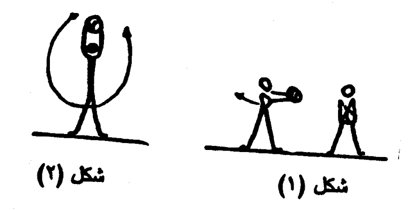
نماذج تطبيقية من التمرينات بأدوات:

أولاً: استخدام الكرة الطبية:

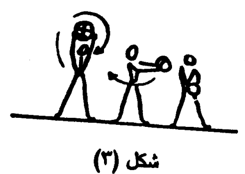
١- (وقوف. فتحا. الكرة أمام الجسم) المرجحة المتوازية جانباً (شكل ١).

٢- (وقوف. فتحا. الكرة عاليا) المرجحة عالياً جانبا أسفل جانباً (شكل ٢).

٣- (وقوف فتحا. الكرة عاليا) مرجحة الذراعين جانبا في دائرة أمامً (شكل ٣).



شكل (٢) شكل (١)

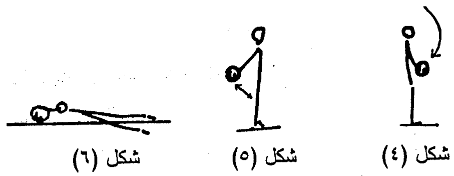


شكل (٣)

٤- (وقوف. الكرة أمام الجسم) رفع الذراعين أماما عاليا (شكل ٤)

٥- (وقوف. الكرة خلف الجسم) رفع الذراعين خلفاً عالياً (شكل ٥).

٦- (انبطاح فتحا. الذراعان عاليا على الكرة) ضغط الصدر لأسفل (شكل ٦).

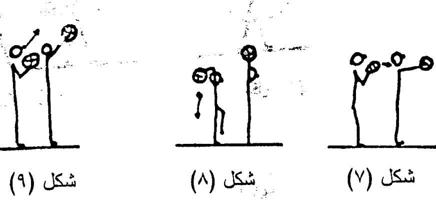


شكل (٤) شكل (٥) شكل (٦)

٧- (وقوف. الكرة أماما) ثني الذراعية على الصدر (شكل ٧).

٨- (وقوف. الكرة عاليا): ثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس مع رفع الركبة أماما عاليا (شكل ٨).

٩- (وقوف. الكرة أمام الصدر) مد الذراعين مائلا أماما عاليا (شكل ٩).

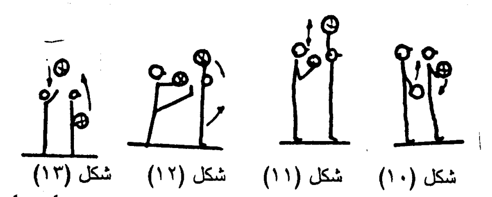


شكل (٧) شكل (٨) شكل (٩)

١٠- (وقوف. الكرة أمام الصدر) مد الذراعين أسفل (شكل ١٠).

١١- (وقوف. الكرة أمام الصدر) مد الذراعين عاليا (شكل ١١).

١٢- (وقوف. الكرة عاليا) خفض الذراعين أماما مع تبادل رفع الرجلين عاليا للمس الكرة بالقدمين (شكل ١٢).

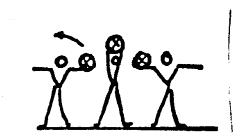


شكل (١٠) شكل (١١) شكل (١٢) شكل (١٣)

١٣-(وقوف. الكرة أمام الجسم) رفع الذراعين أماماً عالياً لقذف الكــرة عالياً (شكل ١٣).

١٤-(وقوف فتحا. الذراعان جانباً. الكفان لأعلى. الكــرة علــى أحــد الكفين) رفع الذراعين عالياً وتبديل الكرة (شكل ١٤).

١٥-(وقوف. الكرة عالياً) ثني الذراعين مع تبادل وضع الكــرة علــى الكتفين (شكل ١٥).

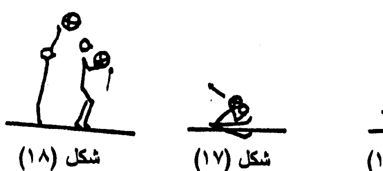


شكل (١٤) شكل (١٥)

١٦-(وقوف فتحا. الكرة أمام الجسم) ثني الجذع أماما أســفل لتمريــر الكرة بين الرجلين بالتبادل (شكل ١٦).

١٧-(جلوس طويل. الكرة خلف الرأس) ثني الجذع أماما أسفل والضغط (شكل ١٧).

١٨-(وقوف فتحا. انثناء الركبتين نصفا. الكرة أمام الصدر) مد الركبتين مع الذراعين عاليا لقذف الكرة عاليا (شكل ١٨).

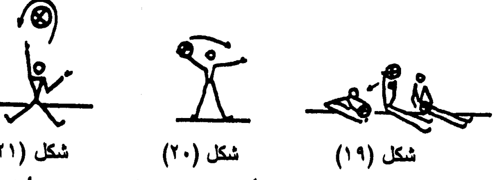


شكل (١٨) شكل (١٧) شكل (١٦)

١٩-(جلوس طويل. الكرة أمام الجسم) رفع الذراعين أماما عاليا لضغط المنكبين خلفا ثم ثني الجذع أماما أسفل والضغط (شكل ١٩).

٢٠-(وقوف فتحا. الذراعان جانبا. الكرة على أحد الكتفين) قذف الكـــرة عالياً جانبا لليد الأخرى واستقبالها وهي مفرودة (شكل ٢٠).

٢١-(جلوس طويل فتحا. الكرة على أحد الكفين) قذف الكرة عاليا ولقفها باليد الأخرى بالتبادل (شكل ٢١).



شكل (٢١) شكل (٢٠) شكل (١٩)

٢٢-(وقوف فتحا. الكرة أمام الصدر. ميل) مد الذراعين أمامــا (شــكل ٢٢).

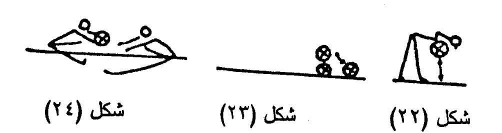
٢٣-(انبطاح. الكرة عاليا) ثني الذراعين لوضع الكرة خلــف الــرأس (شكل ٢٣).

٢٤-(جلوس طويل فتحا. مواجه. الكرة أماما) ميل الجذع أماما لتــسليم الكرة للزميل ثم استقبالها بالتبادل معه (شكل ٢٤).

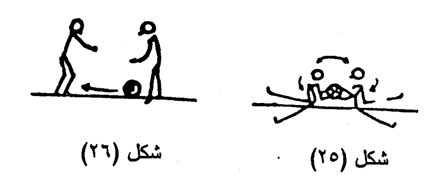
٢٥-(جلوس طويل فتحا. ظهرا لظهر. الكرة أمام الصدر) لف الجـذع جانبا بالتبادل لتسليم الكرة للزميل في نفس اتجاهه (:) (شكل ٢٥).

٢٦-(وقوف. الوضع أماما. الكرة على الأرض أمام القدمين) دحرجـة الكرة أماما للزميل بباطن القدم (:) (شكل ٢٦).

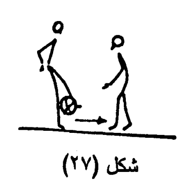
٢٧-(وقوف فتحا. مواجه. الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مـع قـذف الكرة أماما للزميل (:) (شكل ٢٧).



شكل (٢٢) شكل (٢٣) شكل (٢٤)



شكل (٢٥) شكل (٢٦)

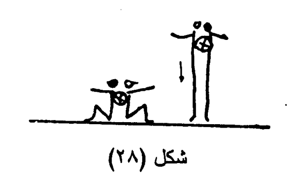


شكل (٢٧)

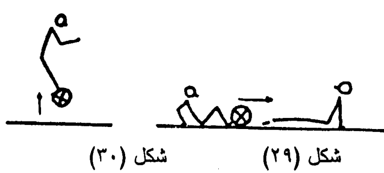
٢٨-(وقوف ظهرا لظهر. الذراعان أماما. الكرة بين ظهري الـــزميلين) رفع العقبين عن الأرض ثم تثنى الركبتين كاملا والاحتفاظ بوضع الكرة (:) (شكل ٢٨).

٢٩-(جلوس قرفصاء. مواجه. الكرة أمام باطن القدمين) مد الـــركبتين أماما لدفع الكرة بالقدمين للزميل (شكل ٢٩).

٣٠-(وقوف مواجه. الكرة بين القـــدمين) الوثـــب عاليـــا وبـــالرجلين مفرودتين لقذف الكرة أماما عاليا للزميل ثم لقفها باليدين بالتبـــادل معه (:) (شكل ٣٠).



شكل (٢٨)



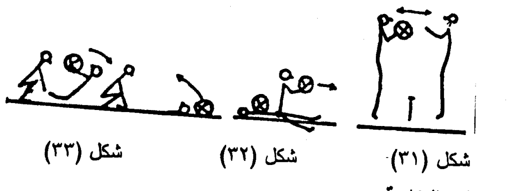
شكل (٢٩) شكل (٣٠)

٣١-(وقف مواجه. الكرة أمام الصدر) الوثب في المكان مع تمرير الكرة أماما للزميل ثم لقفها مع ثني الذراعين على الصدر بالتبادل معـــه (:) (شكل ٣١).

٣٢-(رقود فتحا. مواجه. الكرة على الصدر) رفع الجذع عاليا لوضـــع الجلوس الطويل وتمرير الكرة أماما للزميل (:) (شكل ٣٢).

٣٣-(رقود. الكرة عاليا) رفع الجذع عالياً مع خفض الذراعين أمامـــا.

الزميل: (إقعاد. مواجه) تثبيت قدمي الزميل.



شكل (٣١) شكل (٣٢) شكل (٣٣)

التمرينات البنائية:

يقصد بالتمرينات البنائية هذا النوع من التمرينات الذي يتركز العمل على المجموعات العضلية الكبيرة (عنق، ذراعين، رجلين، جذع) وهي ذات تأثير موضعي على هذه المجموعات العضلية بحيث تعمل على تنمية هـــذه العضلات مما يؤدي إلى نمو الجسم كله نموا شاملاً، كما تعمل على تـــشكيل أجزاء الجسم تشكيلا يؤدي إلى اتخاذ أوضاعها السليمة مما يكـــسب القـــوام الجيد واكتساب الفرد القامة المعتدلة.

ويلاحظ أن هذه التمرينات لكي تحقق أغراضها يجب أن يكون العمل فيها مركزاً بصورة واضحة على مجموعات عضلية معينة، وقد يكون هـــذه التمرينات حرة، وقد تستخدم فيها الأدوات (الكرات الطبية، الحبال، العصي، الزجاجات الخشبية، الأطواق ....إلخ) وقد تؤدي هذه التمرينات على الأجهزة كالمقاعد السويدية وسلالم الحائط...

أولاً: تمرينات العنق والرأس:

يجب علينا الاهتمام بتمرينات العنق حيث تلعب الرأس ووضعها في جسم الإنسان دوراً كبيراً في اعتدال القامة. ومن المعروف أنه من العـــادات السيئة للأطفال، والبنات في مرحلة النمو اتخاذ الأوضاع الخاطئـــة للـــرأس ولذلك كان من الأهمية بمكان أن يهتم مدرس ومدرســـة التربيـــة البدنيـــة،

بالتحرك السليم للرأس سواء يعمل تمرينات خاصة بها أو العناية بها أثنـــاء أداء الحركات المختلفة.

وترجع أهمية تمرينات العنق والرأس إلى تحقيقها للفوائد التالية:

- زيادة مرونة مفاصل العنق والمنطقة الظهرية العليا.
- تقوية عضلات العنق.
- إكساب الوضع الصحيح للرأس.
- إكساب القوام الجيد وخاصة في الجزء العلوي للظهر.
- تنشيط الدورة الدموية للرأس.

ويمكن أداء تمرينات العنق والرأس في المجموعات الآتية:

- تمرينات ثني الرقبة.
- تمرينات ضغط الرقبة.
- تمرينات لف الرأس.
- تمرينات دوران الرأس.

ثني العنق والرأس:

- جلوس التربيع: ثني الرقبة بالتبادل مع جانب لآخر (بندول الساعة).
- الإقعاء: ثني الرقبة أماما وخلفا بالتبادل.

النقاط التعليمية:

- سحب الأكتاف لأسفل والذقن للداخل.
- ملامسة الأذن للكتف والنظر للأمام عند الثني جانبا.
- المدى الكامل للحركة.

ضغط الرقبة:

- الوقوف فتحا. الذراعان جانبا: ضغط الرقبة خلفا ثلاث مـــرات ثـــم مدها عاليا.
- يمكن التقدم على التمرينات بأدائه من أوضـــاع الوقـــوف، جلـــوس التربيع، الانبطاح، القرفصاء مع السند، ومع تغيير التوقيت.

- يمكن أداء التمرين مع حفظ الرقبة أماماً وخلفاً.

نقاط تعليمية:

- سحب الأكتاف لأسفل والذقن للداخل.
- ترك الرأس تسقط بثقلهاتجاه الضغط.

لف الرأس:

- وقوف ثبات الحوض: لف الرأس يمينا ويسارا بالتبادل.
- يمكن التقدم بالتمرين بإضافة حركة حفظ الرأس جهة اللفت.
- يمكن أداء التمرين من أوضاع الجلوس والركوع على أربع.

نقاط تعليمية:

- اتجاه الكتفين للأمام.
- سحب الاكتاف لأسفل والذقن للداخل.

دوران الرأس:

- جلوس التربيع. ثبات الحوض: دوران الرأس يميناً ويسارا بالتبادل.
- يمكن التقدم بالتمرين بإضافة حركات ثني وضغط الـرأس وكـذلك ارتخاء الرأس في نهاية كل دورة.

نقاط تعليمية:

- اتجاه النظر للأمام والذقن للداخل.
- المدى الكامل للحركة في كل اتجاه.

ثانياً: تمرينات الذراعين:

تسهم تمرينات الإطالة الذراعين في تنمية المرونة الطبيعية للجـزء العلوي من الجسم (الحزام الكتفي وأعلى الجسم) وذلك من خلال الحركـات التي تؤدي بجميع مفاصل الذراعين والكتفين كما تعمل تمرينات التقوية على زيادة قوة عضلات الذراعين (العضلات المادة والمثبتة) وعضلات الحـزام الكتفي والعضلة الدالية وعضلات الصدر ومن المعروف أن قوة عـضلات

الذراعين تلعب دورا هاماً بالنسبة للمستوى الرياضي أو بالنسبة للعمل اليومي الذي يقوم به الفرد ويمكن تلخيص فائدة تمرينات الذراعين في النقاط التالية:

- مرونة مفاصل الكتفين والمرفقين والعضلات المتصلة بها. وكـذلك المفاصل الصغيرة للرسخ والأصابع.
- تستخدم كأوضاع ابتدائية وخاصة في تمرينات الجذع.
- زيادة مرونة الوصلات العضلية والأربعة بين اللوحين والجذع وبذلك تساعد على إصلاح الكتفين والعنق.
- من وضع الرأس والعنق والجزء العلوي من العمود الظهري.
- تضم لحركات الجذع لتزيد من صعوبتها.

ويمكن تقسيم تمرينات الذراعين إلى المجموعات التالية:

- تمرينات ضغط الذراعين.
- تمرينات مرجحة الذراعين.
- تمرينات دوران الذراعين.
- تمرينات رفع وخفض الذراعين.
- تمرينات ثني ومد الذراعين.
- تمرينات تموج الذراعين.

ضغط الذراعين:

- الوقوف مع تشابك اليدين خلفا: مع رفع الذراعين ببطء وضغطهما.
- وقوف فتحا. الذراعان ممسكة بالكرة الطبية خلفاً: ضغط الـذراعين خلفا ولأعلى.

نقاط تعليمية:

- ثبات الجزء العلوي من الجذع.
- عدم دفع الرأس للأمام أثناء الحركة.
- خفض الكتفين لأسفل والذقن للداخل.

مرجحة الذراعين:

- وقوف الذراعين مائلا أعلى ممسكة بالزجاجات الخشبية: مرجحة الذراعين أمام الجسم للداخل والخارج.
- وقوف. الذراعين مائلا أعلى ممسكة بالزجاجات الخشبية: مع ثني وفرد الركبتين ومرجحة الذراعين بالتبادل بجانب الجسم أماما وخلفاً.
- الوقوف كل (:) متواجهين وممسكين بطرف شال: مرجحة الذراعين عموديا أماما عاليا مع مرجحة الرجل خلفا.
- وقوف المشطين الذراع عاليا بالشريط: مرجحة الذراع بالشريط فوق الرأس من جانب لآخر.

نقاط تعليمية:

- عدم تصلب الذراعين.
- تتحرك الذراع بثقلها من مفصل الكتف.
- يستغل ثقل الأداة في الحركة.
- اتساع مدى الحركة.

دوران الذراعين:

- وقوف الذراعين جانبا: مرجحة الذراعين بالتبادل أماماً ثم دورانهما مرتين.
- الوقوف كل (..) جنباً والعصي عاليا بينهما دوران العصا دائرتان للأمام ثم دائرتان للخلف.
- الوقوف والزجاجات الخشبية باليدين: دوران الذراعين بجانب الجسم.

نقاط تعليمية:

- عدم تحريك الرأس والرقبة.
- ثبات الجذع.
- مد الذراعين على امتدادهما.

رفع وخفض الذراعين:

- وقوف فتحاً الذراعان عاليا ممسكة بالكرة: خفض الذراعين جانبا والكرة على كف إحدى اليدين.
- وقوف فتحا الذراعان عاليا ممسكة بالعصا:خفض الذراعين ومسك العصا من طرفها بإحدى الذراعين جانباً.
- رقود القرفصاء. الذراعان أماما ممسكة بالكرة: خفض الذراعان بالكرة جانباً.
- جلوس التربيع: رفع الكتفين بالتبادل.
- الوقوف: تمرج الذراعين للمد عرضاً (طيران الطائر).
- يمكن التقدم على هذا التمرين بإضافة حركات المشي والخجل والجري.

نقاط تعليمية:

- تحديد مقدار الرفع المطلوب ومراعاة الدقة في تنفيذه.
- مراعاة عدم تجويف الظهر.
- سحب الذقن للداخل.

ثني ومد الذراعين:

- الانبطاح المائل: رفع الذراعين عن الأرض والتصفيق.
- الانبطاح والقدمين على الكرة: ثني الذراعين ومدهما.
- الانبطاح واليدين على الكرة: ثني الذراعين.
- الركوع على أربع: ثني الذراعين معاً والتبادل.
- سحب الكتفين لأسفل.
- عدم استدارة الظهر.
- مراعاة التوقيت المناسب لتحقيق المدى الكامل للحركة.

تموج الذراعين:

وقد نشأت هذه المجموعة الحركية مع التمرينات الفنية الحديثة، وهي مناسبة جدا للبنات. ويمكن أداء حركة التموج بالذراعين أو بذراع واحدة ويتطلب التدرب على حركات التموج للذراعين، التدريب على تمرينات لتقوية الرباط الكتفي وكذلك مرونة المفصل والكوع ولهذا تتطلب تمرينات التمرج تمرينات خاصة منها:

(أ) تمرينات لتقوية الذراعين والرباط الكتفي:

- وقوف فتحا. ذراعان عاليا. ميل عميق: المشي باليدين أماما وحتى وضع الانبطاح.
- ركوع الذراعين عليا. ميل عميق: تبادل ثني وفرد الذراعين أماما مع ثبات الكتف على الأرض.

(ب) تمرينات لتقوية ومرونة مفصل الكوع:

- الجلوس الجانبي مع ثني الساعد دوران الساعد أفقياً للخارج دائرة كاملة.
- وقوف. الساعد منثنية أماما: دوران الساعد عمودياً من أعلى إلى أسفل دائرة كاملة.

(ج) تقوية ومرونة مفاصل الرسغ والأصابع:

- دورانات للرسغ للداخل والخارج من أوضاع الوقوف والجلوس.
- ثني وفرد للأصابع حرة وبمقاومة اليد الأخرى.

(د) تمرينات استدارة الكوع وتقوس الذراعين:

- جلوس جانبي: وضع إحدى اليدين على الأرض والأصابع متجهة للخارج ثم الضغط على كف اليد والكوع للخارج.
- وقوف. الذراعين أماما والكف مواجه للفخذ: دوران الكوعين للخارج وتحريك الذراعين للخارج حتى الوضع مائلاً أسفل.

وإلى هذا الحد يمكن للمدرسة أن تعلم حركات تموج الذراعين على النحو التالي:

- **الركوع: تموج الذراعين معاً في اتجاه واحد.**
- **الوقوف: تموج الذراعين بالتبادل.**

نقاط تعليمية:

- سلامة الحركة واستمرارها.
- انتقال الحركة بانتظام من مفصل الكتف حتى مفاصل الأصابع والعكس.

ثالثاً: تمرينات الجذع:

تعتبر تمرينات الجذع من أهم وأصعب المجموعات الحركية التي يقوم بها الفرد وتشمل حركات البطن والظهر والجانبين. وترجع أهمية حركات الجذع لما يلي:

- يشتمل الجذع على جميع الاجهزة الحيوية لجسم الإنسان: الجهاز الدوري والتنفسي والهضمي والإخراجي.
- منشأ لحركات الأطراف (الذراعين والرجلين).
- تتعدد فيه اتجاهات الألياف العضلية فمنها المائل والمستعرض والطولي.
- يشتمل على مجموعة كبيرة ومتعددة من المفاصل (العمود الفقري وهو عماد القوام للفرد) ولذلك فإنه بجانب تحريك الجذع كله كوحدة متكاملة أمكن تقسيم حركاته إلى المجموعات التالية:
- تمرينات البطن.
- تمرينات الجانبين.
- تمرينات الظهر.

تمرينات البطن:

ترجع أهمية هذه المجموعة من التمرينات إلى الأسباب التالية:

- تقوية الجدار البطني وبالتالي تساعد على رقابة الأحشاء، هذا بجانب أنه كلما كانت العضلات قوية ساعد ذلك في الضغط على أعضاء الهضم بانتظام مما ساعد على تنظيم عملية الهضم.
- تنشيط الدورة الدموية.
- إصلاح القوام بإصلاح الظهر الأجوف والمستدير.

تؤثر عضلات البطن على مجموعة عضلات بعيدة عنها كعضلات الظهر وخلف الفخذ ويمكن تأدية هذه التمرينات في الآتي:

- ثني الجذع خلفاً.
- تحريك الرجلين من أوضاع الجلوس والرقود.
- ميل الجذع خلفاً من وإلى وضع الجلوس.

ثني الجذع خلفا:

- وقوف فتحا: ثني خلفا ومحاولة لمس الكعبين يراعي رفع الركبتين أماما.
- جلوس طولا. السند جانبا: مع ثني الركبتين والقدمين على الأرض رفع الذراعين حلقة وثني الجذع خلفاً.
- ركوع الذراعين أماما: جلوس الركوع مع فرد إحدى الرجلين خلفاً ورفع الذراع العكسية عاليا وثني الجذع خلفا. يراعى عدم ثني الركبة المفرودة على الأرض.
- وقوف فتحا. الذراعان أماما أسفل ممسكة بالعصا: مع رفع العصا عالياً جهة اليسار ثني الجذع وضغطه خلفاً.
- وقوف فتحا. العصا أماما أسفل ملامسة للأرض: مع رفع العصا فوق الرأس وخلفا ثني الجذع وضغطه خلفا يمكن أداء التمرين مع ثني الركبتين أثناء ضغط الجذع خلفاً.

نقاط تعليمية:

- عدم تحريك الرأس أماما أو ثنيها زيادة عن اللزوم خلفاً.

- مد الجذع أولاً قبل ثنيه للخلف.

تحريك الرجلين من أوضاع الجلوس والرقود:

- جلوس طولا. الذراعين جانباً: مع رفع القدمين عن الأرض ثني الركبتين ولمسهما للرأس.
- رقود الذراعين عالياً: مع ثني الركبتين والساعدين الدحرجة جانبا.
- رقود الذراعين جانباً: تبادل ثني وفرد الركبتين مع رفع الحوض.
- جلوس التربيع. الذراعين جانباً: مع تباعد الرجلين رفعهما ولمس الكفين. يراعى عدم ميل الظهر أماماً.
- رقود. الذراعين بالكرة عالياً: مع رفع الذراعين بالكرة أماما، رفع الرجلين بالكرة أماماً. رفع الرجلين لملامسة الكرة.
- رقود الذراعين عاليا ممسكة بطرفي العصا: مع خفض العصا لأسفل رفع الرجلين خلفا وتمريرها من العصا وملامستها للأرض خلفاً.

نقاط تعليمية عدم كتم النفس:

- **مد الجذع وعدم استدارة الظهر.**
- **خفض الكتفين في وضع الجلوس.**

ميل الجذع خلفا من وضع الجلوس... ورفعه لوضع الجلوس:

- **رقود الذراعين جانبا: مع رفع إحدى الركبتين عاليا وأخذ وضع الجلوس.**
- **الركوع فتحا: ميل الجذع خلفاً.**
- **جلوس القرفصاء. ثبات الوسط. الكرة بين الكعبين: الرقود ببطء خلفا.**
- **كل (..) متواجهين (أ) جلوس فتحا والكرة أمام الصدر و(ب) قرفصاء وممسك بكعبي (أ) ميل الجذع خلفاً لوضع الرقود.**
- رقود العصا عاليا: مع رفع العصا أماما أسفل القرفصاء.

نقاط تعليمية:

- مد الجذع عاليا قبل ميله خلفا.
- فرد الظهر وعدم ثني الرأس أماما.

الانبطاح المائل:

- انبطاح مائل: فتح الرجلين وضمهما ثم القرفصاء.
- انبطاح مائل: الوثب للقرفصاء مع فرد رجل جانبا.
- انبطاح مائل: المشي خلفا باليدين ثم بالقدمين.
- انبطاح مائل فتحا: مع رفع الحوض عاليا اليد اليمنى للقدم اليسرى.
- كل (..) إقعاء (ب) خلفه وقوف فتحا والعصا مائلا أماما: رفع الرجل وفردها خلفاً.
- وقوف فتحا ميل مع مسك العصا من المنتصف باليدين: الوثب خلفا للانبطاح المائل مع السند.

نقاط تعليمية:

- عدم سقوط الحوض: لأسفل في الانبطاح.
- الحوض والظهر والرأس على استقامة واحدة.
- التنفس بحرية.

تمرينات الظهر:

تؤدي تمرينات الظهر في الأشكال التالية:

- ثني الجذع أماما.
- ميل الجذع أماما.
- ثني الجذع خلفا من الانبطاح.
- الانبطاح المنعكس من الرقود.

ثني الجذع أماما:

- جلوس التربيع. الذراعين جانبا: محاولة لمس الجبهة للركبة أماما، يراعى عدم خفض الذراعين.

- الوقوف فتحا. الذراعين جانبا: مع الصقف خلفا ضغط الجذع أمامــا أسفل.
- وقوف الذراعين جانبا: مع تباعد الرجل جانبا ضغط الجــذع أمامــا أسفل.
- جلوس طويل. الذراعين جانبا: مع تباعد الرجل للجانب فقط الجــذع أماما ولمس الكعب.
- جلوس القرفصاء. الكفين على الركبة: مع تباعــد الــرجلين وفــرد الركبتين ضغط الجذع أماما.
- وقوف فتحا. الكرة على الأرض. ثبات الوسط: ضغط الجذع أمامــاً أسفل ولمس الكرة بالرأس.
- وقوف فتحا. الذراعين عاليا بالكرة: مع ثني الذراعين بالكرة خلــف الظهر ميل الجذع أماماً.
- وقوف فتحا. الذراعين. ميل:مع ثبات الجذع رفع الذراعين بــالكرة عالياً.

نقاط تعليمية:

- يجب أن تتبع الرأس الحركة.
- فرد الركبتين تماماً.
- عدم استدارة الكتفين.

قبل الجذع أماماً:

- جلوس الجثو. لمس الرقبة: ميل الجذع أماما بزاوية °45.
- وقوف فتحا: مع مرجحة ذراع عاليا والأخرى جانبا ميــل الجــذع وضغطه أماما.
- جلوس طويل. ذراعين عاليا: ميل الجذع أماما °45.
- وقوف فتحا. ذراعين مائلا أماما أسفل ممسكة بــالكرة: مــع رفــع الذراعين مائلا أعلى بالكرة ميل الجذع أماماً.

نقاط تعليمية:

- ميل الجذع لأعلى أولاً قبل ميله أماماً.
- فرد الظهر.
- دفع الحوض للخلف.
- عدم ثني الركبتين.
- اتجاه النظر للأمام والذقن للداخل. ثني الجـذع خلفـاً مـن وضـع الانبطاح.
- الانبطاح: محاولة مسك القدم اليمنى بالذراع اليسرى.
- الانبطاح الذراعين جانباً: مع دوران الذراعين للخلف ضغط الجـذع خلفا شكل.
- انبطاح الذراعين عاليا: مع خلف الظهر حفظ الجذع خلفاً.
- انبطاح الذراعين عاليا: مع رفع الرجلين ثني الجذع خلفاً ثم تباعـد الرجلين مع مرجحة الذراعين للجانب.
- رقود الذراعين عاليا: الدحرجة جانبا ثم رفع الذراعين وأعلى الجذع خلفا.
- انبطاح فتحا الذراعين عاليا ممسكة بالعصا: مع مرجحة العصا خلفا للمس الأرض ثني الجذع خلفا.
- انبطاح فتحا. الذراعين عالية ممـسكة بـالطرف الـسفلي للعـصا العمودية: مع تسلق اليدين للعصا رفع الجذع عاليا.

نقاط تعليمية:

- عدم لفت الجذع.
- عدم سقوط الرأس لأسفل.
- السند على الحوض.

الانبطاح المنعكس من الرقود:

ويقصد بعمل التمرينات في هذه المجموعة تشغيل مجموعة العضلات الطولية للظهر وتقوية الأربطة حول فقرات العمود الفقري حتى تمكنه من مقاومة الانحرافات الخاطئة التي قد تصيبه نتيجة ضعف الأربطة والألياف العضلية المتصلة بها. ومن أمثلة الحركات لهذه المجموعات التمرينات التالية:

- جلوس طولا مع السند بالمساعدين خلفا. رفع الجسم للانبطاح المائل المنعكس.
- رقود القرفصاء: مع السند على الكتفين رفع الجذع والحوض لأعلى.
- الرقود: مع السند على الرأس والكعبين رفع الجسم لأعلى.
- جلوس طويل السند خلفاً: رفع الجذع للانبطاح المنعكس ثم ثني وفرد الركبتين.
- رقود القرفصاء: دحرجة كرة طبية تحت الركبتين. يراعي ثبات القدمين على الأرض.
- رقود الذراعين عالياً والكرة تحت الكتفين: مع رفع الجذع لأعلى دحرجة الكرة للأمام تحت الرأس.

نقاط تعليمية:

- مراعاة عدم سقوط الرأس خلفاً أو دفعها أماما.
- الجسم كله على استقالة واحدة ومراعاة عدم استدارة الظهر.

تمرينات الجانبين:

تتلخص أهمية هذه التمرينات فيما يلي:

- تقوية العضلات المائلة خاصة، وبعض عضلات الظهر المادة.
- زيادة مرونة العمود الفقري وخاصة في أجزائه القليلة الحركة.
- المساعدة على زيادة مرونة عضلات الصدر.
- منع الانحناء الجانبي للفقرات الظهرية والقطنية.

- **التأثير على أعضاء الهضم:**

وتؤدى هذه التمرينات في المجموعات التالية:

- **لف الجذع.**
- **ثني الجذع جانباً.**
- **ميل الجذع جانبا.**
- **الانبطاح المائل الجانبي.**

لف الجذع:

- ركوع على أربع: مع مرجحة إحدى الذراعين جانبا لف الجذع جهة الذراع المرفوعة.
- وقوف فتحا. الثني عرضا: مع مد الذراعين جانبا لف الجذع ثم الصقف عالياً.
- وقوف الذراعين أماما: مع رفع الركبة اليسرى ومرجحة الذراعين جهة اليمين، لف الجذع وضغطه جهة اليسار.
- نصف ركوع. لمس الرقبة: مع مد الذراع اليسار. بجانب لف الجذع جهة اليسار.
- جلوس طولا. الذراعين أماما: مع ثني الركبة اليسرى والكف اليمنى عليها، مرجحة الذراع اليسرى جانبا مع لف الجذع وضغطه جهة اليسار.
- رقود فتحا. الذراعين جانبا والكف لأعلى: لف الجذع والصقف جهة اليسار.
- انبطاح فتحا. الذراعين جانبا: مع رفع الذراع اليسرى لف الجذع وضغطه عالياً.
- جلوس طولا مع السند بجانب الجسم: مع تباعد الرجل اليسرى مثنية جانبا مرجحة الذراعين ولف الجنب جهة اليسار.

- **وقوف فتحا. الذراعان عاليا: مع خفض العصا خلف الرقبة والذراع اليسرى جانبا لف الجذع جهة اليسار وضغطه.**
- **وقوف فتحا. الذراعين أماما والعصا عمودية: مع دفع الذراع بالعصا جانبا ضغط الجذع جانبا.**
- **وقوف فتحا. الذراعين أماما مائلا أسفل وطرف العصا البعيد علـــى الارض: مع رفع الذراع اليسرى جانبا خلف الجذع وضغطه يسارا.**

نقاط تعليمية:

- **مراعاة ثبات القدمين على الأرض.**
- **عدم تحريك الحوض تجاه اللف.**
- **يجب أن تبدأ حركة اللف من الوسط والجزء العلوي من الجذع.**

ثني الجذع جانبا:

- جلوس التربيع – الذراعين جانباً: محاولة لمس الجبهة المركبة أماماً. يراعى عدم خفض الذراعين.
- وقوف فتحا. الذراعين جانباً: مع ثني الذراع اليسرى خلف الظهــر ورفع اليمنى فوق الرأس ثني الجذع وضغطه جهة اليسار.
- وقوف فتحا: مع مرجحة الذاعين جانبا ولأعلى ثني الجــذع جهــة اليسار ثم الصقف.
- وقوف فتحا. ثبات الوسط: مع مد الذراع اليمنى عاليا الطعن جانبـــا لليسار وثني الجذع مع ضغطه يسارا.
- ركوع. الذراعين جانبا: مع رفع الذراعين عاليا وفرد الرجل اليسرى جانبا ثني الجذع وضغطه جهة اليسار.
- الوقوف: مع الطعن بالرجل اليسرى جانبا ورفع الذراعين حلقة عالية الجذع وضغطه جهة اليسار.

- الوقوف: مع الطعن بالرجل اليسرى جانبا ورفع الذراع الأعلى ثني الجذع جهة اليمين، ثم مع تبديل الطعن والذراعين الثني للجهة الأخرى.
- رقود جانبي الذراعين عاليا: مع تبادل رفع الذراعين والرجلين ثني الجذع جانبا.
- وقوف فتحا. الذراعين عاليا ممسكة بالعصا: مع ثني الذراع اليسرى أمام الصدر ثني الذراع وضغطه جهة اليسار.
- وقوف فتحا. الذراعين عاليا والعصا عمودية: مع ثني الذراع اليسرى في الوسط ثني الذراع اليمنى بالعصا فوق الرأس وثني الجذع مع ضغطه جهة اليسار.
- وقوف فتحا. الذراعان عاليا ممسكة بالكرة: مع ثني الذراعين بالكرة ثني الجذع جهة اليسار.

نقاط تعليمية:

- ثبات القدمين.
- عدم لف الجذع.
- متابعة الرأس للحركة.

ميل الجذع جانباً:

- جلوس التربيع. الذراع جانبا: ميل الجذع جانباً.
- وقوف فتحا. ثبات الوسط: مع الطعن على القدم اليسرى ميل الجذع جهة اليسار.
- وقوف. الذراعين جانبا: مع ثني الذراعين للمس الرقبة والطعن جانبا ميل الجذع جانبا.
- وقوف. الذراعين عاليا ممسكة بالعصا: مع الطعن جانبا وخفض الذراعين جانبا وميل الجذع.

نقاط تعليمية:

- عدم ثني الجذع جانبا.
- الجذع دائما على امتداد الرجل المفرودة.

الانبطاح الجانبي:

- **الانبطاح الجانبي نصف ثبات الوسط: ضغط الجذع لأسفل ثم رفعــه مع خفض الذراع جانب الجسم.**
- **الانبطاح جانبا نصف ثبات الوسط: ضغط الجذع جانبا ثم فرد الذراع جانبا ورفع الرجل جانبا لأعلى.**

نقاط تعليمية:

- عدم لف الجذع جانباً.

تمرينات جذع شاملة:

تعتبر هذه التمرينات مركبة من أكثر من مجموعة من المجموعــات الحركية السابقة، كثني الجذع أماما وخلفا – ميله أماما وثنيه خلفا – تــشغيل عضلات البطن وعضلات الظهر – تشغيل عضلات الظهر والجــانبين.... وهكذا وهذه المجموعة هامة جداً لإكساب الفرد المرونة في مفاصل الجــذع المتنوعة والكثيرة وتناسب هذه التمرينات عادة الــشباب وتعتبــر حركــات متقدمة من مجموعات الجذع التي سبق الكلام عنها وبالطبع فهي لا تناســب أطفال المرحلة الابتدائية.

ومن أمثلتها ما يلي:

- وقوف. الذراعين عاليا: دوران الذراعين بجانب الجسم دورتان ثــم سقوط الجذع وضغطه أسفل، ومع دوران الذراعين أماما خلفا تقوس الجذع وضغطه خلفا.
- الوقوف: مع مرجحة الذراعين عاليا والطعن بالرجل اليمنى أمام ثم الجذع خلفا ثم تنبه أماما مع دفع الذراعين خلفا.
- وقوف الذراعين جانبا: مع مرجحة الذراعين بالتقاطع أمــام الجــسم ثني الجذع أماما ثم فرده ودفع الذراعين جانبا.
- الوقوف : مع مرجحة الذراعين للجانب ميــل الجــذع أمامــا °45 وضغطه لأسفل ثم ضغطه خلفا.

- وقوف الذراعين: مع مرجحة الذراعين لأماما وللخلف، وثني الركبتين أماما ثم ضغطه جانبا.
- وقوف فتحا. الذراعين لإحدى الحالتين: مرجحة الذراعين من جانب لآخر مع لف الجذع وضغطه جانبا ثم ميله أماما.
- وقوف فتحا. الذراعين عاليا: دوران الذراعين مرتين أمام الجسم ثم لف الجذع وميله أماما.
- نصف الركوع. المشط جانبا. الذراعي عاليا: مع الجلوس على العقب خلفا ثني الجذع وضغطه أماما ثم مع خفض الذراع للجانب ثني الجذع جانبا.
- وقوف فتحا كل (..) ظهرا تظهر والكرة مع احداهما ميل الجذع أماما وتسليم الكرة للزميل ثم تسليمها من أعلى.
- وقوف فتحا كل (..) ظهرا تظهر والكرة مع إحداهما ميل الجذع أماما وتسليم الكرة للزميل ثم تسلمها من أعلى.
- جلوس فتحا. السند خلفا: العصا فوق مشطي القدمين، رفع الرجلين ودحرجة العصا حتى الحوض ثم الانبطاح المائل المنعكس.

نقاط تعليمية:

- توقيت كل جزء في الحركة يجب أن يتناسب مع سن وجنس ومستوى الأولاد.
- دقة أداء كل حركة مع مراعاة النقاط التعليمية السابقة لكل مجموعة.

تمرينات الرجلين:

تتلخص أهمية هذه التمرينات فيما يلي:

- تنشيط الدورة الدموية في الجسم.
- تقوية عضلات الرجلين وعضلات البطن المتصلة بالفخذين.
- زيادة مرونة المفاصل فيهما.
- تعويد التلاميذ على تحريك الأرجل بخفة وسهولة.

- الانتقال من التمرينات الصعبة إلى هذه المجموعة نظـراً لاستخدام العضلات الكبيرة منها فتعدل من الدورة الدموية.
- استثارة انتباه التلاميذ لأنها تتطلب الدقة لما فيها من تعقيد.
- تعليم التوافق وخاصة في التوقيت.
- استخدام بعض تمريناتها للتوازن كالوقوف على المشطين أو سند المشط جانبا. وتؤدي هذه التمرينات داخل المجموعات التالية:
- تمرينات للأصابع والقدم.
- مرجحة الرجلين ودورانها.
- ثني الركبة وضغطها.
- الوثب.

تمرينات الأصابع والقدم:

- وقوف. ثبات الوسط: ضم القدمين وفتحهما ثم لفهما معا لليمين واليسار بالتبادل. ويمكن عمل التمرين مع تبادل تقارب المشطين وتباعدهما.
- جلوس القرفصاء. السند خلفا: تبادل اللمس أماما بالكعب والأصابع.
- وقوف القرفصاء مع السند: مع رفع الذراعين جانبا الوقوف على المشطين.

نقاط تعليمية:

- يراعي التوقيت المنتظم للحركة.
- استقامة الجسم وعدم ميله للأمام.

مرجحة الرجلين ودورانها:

- وقوف. ثبات الوسط: مع مد الذراعين اليمنى أمام مرجحة الرجل اليسرى أماما ولمسها للكف.
- ركوع على أربع: مرجحة الرجل خلفا ثم ثنيها لملامسة الجبهة.

- الوقوف: مع مرجحة الذراعين جانبا لأعلى والصقف مرجحة الرجل جانبا.
- وقوف المد عرضا: مع رفع الذراع اليمني عاليا واليسرى خلف الظهر مرجحة الرجل جانبا.
- الوقوف. العصا عمودية أماما على الأرض: ثني الركبتين كاملا ثم الوقوف مع مرجحة الرجل اليسري خلفا.
- وقوف. العصا عمودية على الأرض والسند عليها بإحدى اليدين: دوران الرجل فوق العصا للخارج مع مراعاة الاحتفاظ بالعصا عمودية.

نقاط تعليمية:

- فرد مشط الرجل.
- تحريك الرجل بثقلها ومن معضل الفخذ.
- عدم تحريك الجذع مع حركة الرجلين.

ثني الركبتين وفردها:

- وقوف الذراعين أمام كل (..) وجها لوجه: تبادل النزول لوضع القرفصاء.
- وقوف الذراع أماما ممسكا بالعصا عمودية: ثني الركبتين وضغطها لأسفل.
- الوقوف: مع فرد الرجل خلفا ثني الركبة الأماميةوضغطهما.
- وقوف المد عرضا: الإقعاء ثم تبادل فرد الرجلين جانباً.
- قرفصاء مع السند: ضغط الركبة لأسفل ثم فردها ومرجحة الرجل أماما.
- وقوف: الطعن العميق أماما مع السند ثم مرجحة الرجل خلفا والذراعان عاليا.

نقاط تعليمية:

- عدم ميل الجسم أماما أو خلفا.
- فرد الظهر.
- ثقل الجسم يكون على المشطين.

الوثب:

- الوقوف: الوثب مع تباعد القدمين بالتدريج.
- الوقوف: الوثب مع تبادل ثني الركبتين خلفا.
- الوقوف: الوثب مع تبادل تقارب القدمين وتباعدهما.
- الوقوف: الوثب مع تبادل تقارب ثني الركبة وفردها.
- وقوف الذراعان جانبا: الوثب مع رفع الرجل منثنية أماماً.
- الوقوف: الوثب عاليا مرتين ثم ثني الركبتين ورفع الذراعين جانبا.
- الوقوف: الوثب ٣ مرات ثم الوثب عاليا مع تباعد الـــرجلين ورفـــع الذراعين جانبا.
- الوقوف: الوثب ثم تباعد الرجلين والنزول قرفصاء.
- الوقوف: الوثب مع دوران الذراعين بجانب الجسم.

الفصل الرابع
قوام معلمة رياض الأطفال

- تمرينات مختلفة للحفاظ على قوام معلمــة ريــاض الأطفال.

الفصل الرابع
قوام معلمة رياض الأطفال

القوام الجميل هو سر المظهر والشكل الجميل، لأن أجزاء الجسم إذا لم تكن متناسقة، وتفتقر إلى التوافق الذي يجعلها كالنغم الجميل، فهي نـشاز وفي غير موضعها. فالبطن البارزة مثلاً أو الأرداف، والصدر المجوف كل هذه أوضاع غير سليمة للجسم يجب تصحيحها بالتمرينات الرياضية.

وهناك كثير من الفوائد التي تكسبها التمرينـات لأعـضاء الجـسم وأجهزته المختلفة وإصلاح القوام بصفة خاصة، وبجانب هذه الفوائد لا ننسى ضرورة التمرينات مع الرجيم الذي يتبع في حالة التغذية التي تـؤدي إلـى إنقاص الوزن. فالمعروف أن عملية التخسيس هذه تؤدي إلى ترهل العضلات ومن هنا كان لزوم عمل التمرينات لمنع هذا الترهـل وتماسـك العـضلات وحمايتها من الضعف.

ولا شك أن أمتع وأنسب الأوقات لمزاولة تمريناتك الرياضية هـي وقت الصباح المبكر حيث صفاء الجو ونقاوته وهدوئه وطراوته، وقبـل أن تشغلي بالأعمال المختلفة المطلوبة منك. أما إذا لم تستطيعي التمتع والاستفادة من هذا الوقت. فلا يمكن ذلك سبباً في إهمال تمريناتك أو عدم الاهتمام بها، بل استبدليها بأي وقت تجدينه مناسباً كوقت ما قبل الغروب أو وقت المـساء قبل النوم مع مراعاة عدم امتلاء معدتك بالطعام في كل حالة.

والمشي بصفة خاصة يساعد مـع نظـام التغذيـة الـذي تتبعينـه والتمرينات التي تؤدينها.. المشي في وقت محبب إليك بخطى ثابتة متزنـة وقامة مستقيمة مع تذكر (شفط البطن للداخل دائما) وتراعى أن يكون المشي لمسافة طويلة ويساعدك على قطع تلك المسافة ارتداؤك حذاء مناسباً وملابس مريحة. وإذا استطعت السير بخطوات سريعة كان ذلك أفيد مـن الخطـوات

البطيئة. وإليك بعضاً من التمرينات التي تكفي لتحقيق الفائدة المرجوة في كل حالة.

تمرينات تعمل على فرد الجسم بصفة عامة وتساعد على رشاقة القوام:

التمرين الأول:

١- قفي معتدلة، الساقان مضمومتان، الركبتان مستقيمتان، اثني جزعك للأمام من الوسط في ارتخاء – رأسك مرتخية للأسفل وكذلك الذراعان، الكفان مواجهان.

٢- مرجحي أحد الذراعين أماما والآخر خلفا واستمري في المرجحة مع تبديل الذراعين ورفع الرأس مع المرجحة. يجب أن يكون الظهر مقوساً والكفان على استقامة واحدة.

٣- يعمل هذا التمرين مرتين أو ثلاثا في اليوم الأول.

تكرر حركة المرجحة حتى تصل تدريجياً إلى عشرة مرات.

التمرين الثاني:

١- أجلسي على الأرض جلوس التربيع (أرجلك متقاطعة).

٢- أمسكي بيديك خلف ظهرك.

٣- شدي ذراعك للأسفل حتى تلامس الأرض مع استمرا اشتباك الأيدي، وفي هذه الأثناء أيضاً قوسي أعلى الظهر. أي استدارته للخلف إلى أقصى حد يمكن.

٤- استرخي أي أرجعي للوضع رقم ٢.

٥- كرري الحركة عشرة مرات.

التمرين الثالث:

١- قفي معتدلة، الأقدام مفتوحة (تبعد عن بعضهما مسافة تقدر بقدمين) الأذرع مرفوعة لأعلى.

٢- اثني جذعك من الوسط في ارتخاء (اهتـزاز الجـذع) ومرجحـي ذراعك من الأعلى حتى تمر بين الأرجل، ثم اهتزاز الجـذع مـع مرجحة الأذرع لرجوعها مرة أخرى للأعلى.
٣- تكرار الحركة عشرات مرات مع مراعاة الارتخاء التام عند أدائها.

التمرين الرابع:

١- نامي على الأرض مسطحة ومتجه للأرض وأمسكي يـديك خلفـا على ظهرك.
٢- شدي رأسك لأعلى مع تقوس ظهرك ورفع ذقنك لأعلى ما يمكـن مع ملاحظة ترك القدمين مشدودتين على الأرض وقبض اليدين مع محاولة شدهما للخارج.
٣- اتركي جسمك ويدك في حالة استرخاء وكرري التمرين عدة مرات ستشعرين بالشد في الذراعين والرقبة والظهر.

التمرين الخامس:

١- نامي على الأرض متجهه نحوها وذراعيك بجانب جسمك.
٢- القدمان معاً والأصابع مشدودة، أرفعيهما إلى أعلى ما يمكنك مـع استمرار استقامة الركبتين.
٣- مع استمرار حركة رقم ٢ أرفعي رأسك لأعلى ما يمكن وأمـسكي يديك خلفا على ظهرك وحاولي لصق الكوعين معاً.
٤- استرخي ثم كرري التمرين حتى تصلي تدريجياً إلى عشرة مرات.

التمرين السادس:

١- نامي على ظهرك مسطحة، القدمان معـاً والـذراعان مـستقيمتان للجانبين.
٢- اتركي الذراعين على الأرض وأرفعي الرجلين معاً فـوق الـرأس والى الخلف حتى تلامس أصابع القدمين الأرض.
٣- أرجعي للوضع الأول ببطء.

٤- راحة ويكرر التمرين.

تمرين لتقوية وتحسن الصدر:

أشرت من قبل إلى أن التمرينات لا تستطيع خلق وتكوين الـــشديين لأنهما يتكونان من غدد وأنسجة دهنية. أما ما تقوم به التمرينات فهـــو بنـــاء الصدر بناء سليماً وتقوية العضلات التي تحمل الثـــديين وعـــلاج الأكتـــاف المستديرة والصدر المسطح أو المجوف.

التمرين الأول:

١- نامي على ظهرك، الساقان والقدمان معاً، الـــذراعان مبـــسوطتان للجانبين، الكفان مسطحتان على الأرض.

٢- أدفعي صدرك وأكتافك عن الأرض بحيث لا تحركي ذراعيـــك ولا ترفعي رأسك عن الأرض.

٣- استرخي وعودي إلى الوضع رقم ١.

٤- يعمل التمرين خمس مرات: ثم الاسترخاء، يكرر مرة أخرى خمس مرات.

٥- هذا التمرين يساعد أيضا على تحسين القوام لأنه يقوي عـــضلات الظهر العليا والرقبة.

التمرين الثاني:

١- قفي مع فتح القدمين واتجاه أصابعهما للداخل قليلا، مع جعل ثقـــل الجسم موزعا عليهما بالتساوي (لا تركزي على إحدى القدمين دون الأخرى).

٢- أرفعي ذراعيك للأمام على مستوى الكتفين.

٣- من الوضع رقم ٢ ألقي بذراعيك للخلف ثـــم اتركيهمـــا تـــسقطان بجانبك.

٤- يكرر التمرين حتى يصل عدد المرات تدريجياً إلى عشرة.

التمرين الثالث:

١- أجلسي على الأرض جلوس التربيع، ربعي ذراعيك مع لمس أطراف الأصابع للكتفين.

٢- لاحظي أن يكون ظهرك معتدلا مستقيماً وبطنك مشدودة للداخل.

٣- ألقي بذراعيك للأعلى والخارج (مائلاً أعلى) مع استقامتها إلى أقصى حد.

٤- ارجعي للوضع الأصلي رقم ١.

٥- كرري التمرين ١٠ مرات.

التمرين الرابع:

١- أجلسي مع استقامة الظهر واستقامة الرجلين للأمام مع شد أصابع القدمين.

٢- أجعلي الكفين مواجهتين لبعضهما ثم الصقيهما معاً وارفعيهما حتى مستوى صدرك ثم أدخلي ذراعيك مستقيمتين بقوة للأمام مع استمرار تلاصق الكفين.

٣- دوري اتجاه الكفين للخارج ثم أدفعي الذراعين المستقيمتين بقوة مائلا أسفل وإلى الخلف (مثل حركة سباحة الصدر).

٤- اثني الكوعين وادفعي الذراعين للأمام (أيضا تكملة حركة السباحة).

٥- عودي إلى الوضع الأصلي رقم ١.

٦- يكرر التمرين بقوة عدة مرات حيث تشعرين كل مرة بشد الذراعين والصدر والظهر.

التمرين الخامس:

١- قفي معتدلة مع ملاحظة تلاصق الكعبين وفتح القدمين (٧).

٢- اشبكي أصابع اليدين عند مستوى الصدر مع فرد الظهر.

٣- أمسكي الأصابع جيدا وشديهما للخارج بقوة.

٤- عدي من واحد إلى ثلاثة ثم استرخي.
٥- زيدي العد إلى ستة.
٦- يكرر التمرين عشرين مرة في اليوم.

ستشعرين بالشد في عضلات الكتفين والظهر.

تمرينات لتقوية وشد عضلات البطن:

التمرين الأول:

١- ارقدي على ظهرك، اثني ركبتيك بحيث تبقى قدماك كلها ثابتتان على الأرض مسطحتان ومضمومتان.
٢- أمسكي فخذيك بيدك من الجانبين وبكل بطء أرفعي ظهرك حتى تصلي إلى وضع الجلوس مع استمرار ثني الركبتين وثبات القدمين في الوضع المسطح.
٣- اثبتي في هذا الوضع لمدة دقيقة.
٤- أرجعي للوضع الأصلي رقم ١ وفي التكرار حاولي الرجوع ببطء.
٥- يكرر التمرين عشرة مرات.

التمرين الثاني:

١- أرقدي على الأرض مع ثني الركبتين بشدة (تكون الساق قريبة من الفخذ) وثابت القدمين بأكملها على الأرض. الذراعان عند الجانبين.
٢- أرفعي الفخذين من الأرض ببطء إلى أقصى حد ممكن وفي نفس الوقت شدي بطنك للداخل واسحبي ذراعيك حتى تصلا إلى أعلى الرأس، مع قبض الفخذين (لا ترخيهما).
٣- أرجعي إلى الوضع الأصلي رقم ١ مع استمرار شد البطن.
٤- يعمل التمرين أربع مرات ثم يكرر بعد فترة وجيزة من الاسترخاء أربع مرات أخرى.

التمرين الثالث:

١- قفي معتدلة، القدمان مفتوحتان ومتجهتان للأمام.

٢- أرفعي الذراعين أعلى الرأس إلى أقصى ارتفاع ممكن. ثم تقوس للخلف بحيث تكون الحركة من الوسط.

٣- أفردي جسمك للخلف إلى أبعد مدى بدون صعوبة واستمري في ذلك الوضع لمدة دقيقة.

٤- أرجعي للأمام ببطء مع استقامة الذراعين لأعلى والاحتفاظ بالركبتين مستقيمتين واثني جذعك إلى الأمام إلى أن تلمس الأرض بأطراف أصابعك (الرأس مازالت بين الذراعين).

ملاحظة: هذا التمرين يحتاج في أدائه لبعض الوقت:

- ابدأي بعمله مرة أو مرتين ثم كرريه ببطء إلى خمس مرات.
- حذار من الوسط المرن اللين ١.

التمرين الرابع:

١- نامي على ظهرك جسمك كله على الأرض، القدمان معا والذراعان مستقيمتان وملاصقتان للجسم.

٢- ببطء وببطء جداً أرفعي رجليك للأعلى مع بسط الركبتين وشد أصابع القدمين حتى المستوى العمودي.

٣- ببطء أيضاً أخفضي رجليك حتى تصلا إلى الأرض بهدوء.

٤- حاولي ألا توقفي التنفس أثناء التمرين.

٥- يكرر التمرين عدة مرات.

تمرينات لتنسيق أعلى الفخذين:

التمرين الأول:

١- قفي معتدلة مع فتح قدميك جانبا لمسافة ٣ أقدام تقريبا واتجاهاتهما للأمام.

٢- أمسكي أسفل الركبة اليمنى باليد اليسرى، ثم أرفعيهما للأعلى، ثم أدفعيهما للخارج جانبا.

٣- أرجعي للوضع الأصلي رقم ١.

٤- كرري رقم ٢ مع التبديل أي الركبة اليسرى باليد اليمنى.

٥- أعملي التمرين ستة مرات مع التبديل.

٦- يفيد هذا التمرين الفخذين وحفظ التوازن.

التمرين الثاني:

١- نامي على جانبك الأيسر مع فرد ذراعك الأيسر للأعلى تحت رأسك ووضع يدك اليمنى أمامك للسند.

تمرينات للحصول على سيقان جميلة:

هذه التمرينات تفيد السيقان في حالتي النحافة والبدانة، فهي تقوي عضلات سمانة الساق وبذلك تظهر الساق النحيفة أكثر استدارة مما كانت أما بالنسبة للساق الضخمة فهي تنسقها وتعدل النسبة بين أبعادها والتمرينات الاتيان يفيدان كذلك في حالة بدانة الفخذين.

التمرين الأول:

١- قفي معتدلة القامة حافية القدمين، والمسافة بينهما حوالي قدم.

٢- أرفعي الكعبين فيكون الوقوف على الجزء الممتلئ بجانب أصابع القدم (كرة القدم) ثم قومي بدوران الجزء العلوي من جسمك (الجذع) جهة اليسار وثني الركبتين، ثم زيدي في ثنيهما حتى تصلي إلى الأرض.

٣- أفردي ركبتيك وجسمك بالتدرج حتى تصلي إلى الوضع الأصلي رقم ١.

٤- أعيدي الحركات رقم ٢ مع دوران الجسم جهة اليمين.

٥- أعملي التمرين كله خمس مرات بالتبادل جهة اليمين وجهة اليسار.

٦- يكرر خمس مرات أخرى بعد فترة بسيطة من الراحة.

ستلاحظين أيضا التحسن الذي يطرأ على مفصلي القدمين.

التمرين الثاني:

١- قفي مع وضع الكفين على الفخذين. القدمان مفتوحتان وأصابعهما متجه للداخل.

٢- أرفعي كعبيك فيكون وقوفك على الأصابع، اثني ركبتيك وأنزلي ببطء مع مراعاة مواجهة الركبتين، واستمري في النزول البطيء حتى تلتقي الركبتان (بالضم) مع استمرار فتح القدمين.

٣- أفردي ركبتيك ببطء وارتفعي ببطء بجسمك، (لاحظي أن السر في هذا التمرين يكمن وراء البطء،فهو سهل إذا كان سريعا ولكن السرعة في أدائه لا تفيد بشيء).

٤- يكرر التمرين.

التمرين الثالث:

١- قفي معتدلة خلف كرسي بمسند ترتفع حافته إلى وسطك تقريباً. أمسكي الحافة كسند.

٢- القدمان معاً يكونان قاعدة مروحة. ميلي بجسمك للخلف وأنت مرتكزة على كعبيك (كفتح المروحة) مع استقامة القدمين وثني أصابعك للأسفل بشدة.

٣- استرخي وعودي للوضع الأصلي رقم ١.

٤- كرري حركة الميل مع فرد الرجلين ثم الرجوع للوضع الأصلي عشرة مرات.

التمرين الرابع:

١- قفي مع لمس الكعبين وفتح القدمين.

٢- أرفعي الذراعين للجنب مع رفع الكعبين والوقوف على أطراف الأصابع.

٣- اثني الركبتين وأجلسي بسرعة على الكعبين مع ملاحظة استقامة الظهر.

٤- أرجعي للوضع الأصلي رقم ١ ثم استرخي في هذا الوضع.
٥- كرري التمرين ببطء ١٥ مرة وحاولي الضغط أثناء الجلوس على القدمين (كتنطيط الكرة مع التوقيت).

التمرين الخامس:

١- نامي على ظهرك مسطحة على الأرض مع ضم القدمين وشد الأصابع.
٢- أرفعي رجليك مستقيمة لأعلى بحيث يكون ارتكازك على أعلى الظهر، وأعلى الذراعين، وأسندي على الفخذين بيديك إلى أن تتوازني فتنزلي يديك والسند بالكفين على الأرض.
٣- بدلي برجليك في الهواء ببطء (مثل ركوب البسكليت).
٤- زيدي السرعة تدريجياً وكذلك عدد المرات حتى تصل إلى خمسين مرة.
٥- غيري بين السرعة والبطء.
٦- غيري التمرين إلى حركة المقص وتبدأ من الوضع رقم ٢ ولكن بدل عمل العجلة (بسكليت) قومي برفص الأرجل أماما وخلفا كحركة الأرجل في السباحة.
٧- زيدي من اتساع الحركة أماما وخلفا.
٨- استرخي قليلاً ثم كرري التمرين.

تمرينات تساعد على تنظيم التنفس وارتخاء العضلات:

هذه التمرينات تؤدي على مرتبة رقيقة جداً (سمك اللحاف الخفيف) أو على سجادة ويراعى أثناء تأديتها أن يبقى الجسم في ارتخاء تام ويؤخذ الشهيق ويخرج الزفير بحرية تامة بحيث يكون التنفس طبيعياً منتظماً.

التمرين الأول:

- نامي على ظهرك، الذراعان ثني تحت الرأس.
- إرفعي رجليك لأعلى من فرد الركبتين، وثني مفصل القدم.

- **استمري في هذا الوضع وتنفسي تنفساً طبيعياً هادئاً وأشعري بالشهيق** والزفير المنتظم مع استمرار ارتخاء الجسم لمدة تكفي لخروج الزفير ١٠ مرات.

التمرين الثاني:

- **من الرقود أيضاً أرفعي رجليك للأعلى ثم للخلف مع بسطهما حتـــى** تلمس القدمان الأرض.
- **أبقي في هذا الوضع مع أخذ الشهيق وطرد الزفير (تنفس طبيعـــي) لمدة تكفي لخروج الزفير ١٠ مرات وهي المدة المناسبة.**
- مازلت في نفس الوضع، افتحي رجليك وضميهما أربع مرات.
- من الضم، أرجعي برجليك إلى الأعلى، ثم اخفضيهما علـــى الأرض ببطء.

ملاحظة: بين كل تمرين وآخر يأخذ الجسم وضـــع الرقـــود بارتخـــاء تـــام والتنفس بحرية، ثم يستأنف التمرين الذي بعده.

التمرين الثالث:

- نامي على بطنك والأرجل مضمومة، أمسكي رجليك مـــن الخلـــف بيديك (المركب).
- أرفعي رأسك أماما وخذي النفس بالـــشكل الطبيعـــي. (لاحظـــي أن الجسم يأخذ شكل المرجحة مع التنفس).
- أتركي الأرجل والأذرع وأبقي في وضع الرقود على الـــبطن فـــي استرخاء.

التمرين الرابع:

- جلوس الركوع أي أركعي على ركبتيك ثم أجلسي على رجليك.
- اسندي بيديك للخلف وحاوي الرقود على الظهر مع اســـتمرار ثنـــي الرجلين.
- تنفسي في هذا الوضع تنفساً طبيعياً منتظماً مدة مناسبة.

- عودي إلى جلوس الركوع ثم نامي في استرخاء قبل عمل التمــرين الذي يليه.

التمرين الخامس:

- نامي على ظهرك مع شبك اليدين أعلى الرأس وشد الذراعين لأعلى.
- حاولي الجلوس ببطء مع مد الذراعين مائلاً أعلـــى للأمـــام ورفـــع الرجلين مع فتحهما مائلاً أعلى.
- نامي على ظهرك ببطء واسترخي لأخذ التنفس الطبيعي المنتظم.
- كرري التمرين ثلاث مرات قابلة للزيادة التدريجية.

التمرين السادس:

- نامي على جنبك مع شد الذراعين أعلى الرأس وشبك اليدين.
- وأنت في الوضع الأول، أرفعي الجزء الأعلـــى مـــن الجـــسم ثـــم اخفضيه.
- كرري الوضع الثاني مع رفع الرجلين مـــضمومتين ثـــم الرجـــوع للوضع رقم ١.
- استرخي لأخذ التنفس الطبيعي ثم كرري الحركة للجهة الاخرى.

التمرين السابع:

- نامي على ظهرك مع شبك اليدين أعلى الرأس.
- أثني جذعك جهة اليمين مع شد الذراعين وجـــذبهما جهـــة اليمـــين واستمرار ضم الرجلين للأمام.
- تكرار الحركة جهة اليسار.
- الراحة والاسترخاء مع التنفس الطبيعي.

التمرين الثامن:

يكرر التمرين السابق مع إضافة سحب الرجلين جهة اليمين أثناء ثني الجذع جهة اليمين والعكس بالعكس.

التمرين التاسع:

- نامي على ظهرك. اثني الركبتين على البطن مع مسكهما باليدين.
- تمرجحي في هذا الوضع مع التنفس الطبيعي.
- أفردي ركبتيك ونامي في استرخاء تام.
- كرري التمرين.

التمرين العاشر:

- نامي على ظهرك. اثني إحدى الركبتين على البطن ثم اتركيها ترتخي.
- كرري الحركة مع ثني الركبة الأخرى وأتركيها ترتخي.
- كرري الحركة مع الركبتين معاً.
- نامي في استرخاء وتنفسي بانتظام.

وبهذا تكوني قد اكتسبت قواما معتدلاً وجيداً وهو بأن تكون أجزاء الجسم في وضع عمودي بحيث ان تكون الرأس مستقيمة فوق الصدر والفخذين والقدمين. وتكون عضلات البطن منقبضة وللداخل أو مسطحة والصدر لأعلى وللأمام والكتفان لأسفل وللخلف قليلا بحيث يكون منحنى الظهر غير مبالغ فيه. وهذا بالنسبة للقوام في حالة الوقوف، أما في حالة الحركة والجلوس فلابد أيضا أن يراعى اعتدال القوام والحفاظ على شكله الجيد لأن هذا ينعكس بدوره على نفسية الفرد بشكل ملحوظ وزيادة ثقته بنفسه وثقة الآخرين فيه. ويعتمد الفكر الحديث فيه على أن قوام كل فرد يختلف اختلافاً كلياً عن الفرد الآخر، وفي نفس الوقت القوام أساسه بناء الجسم والتركيب البدني.

وتوجد تعريفات كثيرة للقوام من أهمها:

تعريف ماجنيس "بأنه عملية حية نشطة" فهو نتاج لعديد من الإنعكاسات العصبية يتميز معظمها بنغمة خاصة.

وتعرفه اللجنة الفرعية لمؤتمر الطفل بالبيت الأبيض بكونه "العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية.

والقوام الجيد هو الوضع الذي يكون فيه الجسم وأجهزته في حالة متزنة وأن يكون مركز الثقل في المنتصف حسب الوضع الذي يتخذه الجسم وفي نفس الوقت يقوم الفرد بوظائفه بكفاءة وبأقل جهد. والقوام له علاقة. إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان، فهو مرتبط بتكيف الفرد اجتماعياً، ويضفي على الشخص الحيوية والنشاط ويكسبه الصحة مما يجعله موفقاً في حياته العملية وزيادة إنتاجه فيحقق النجاح ويكون راضيا ويحيا حياة سعيدة.

وتوجد علاقة بين القوام والمهارات الحركية الرياضية ولذلك فإن وجود أي انحرافات قوامية في الجسم يغير من ميكانيكيته عند أداء المهارات المختلفة وتشتت القوى في مسارات جانبية لا تخدم المهارة نفسها.

ولهذا يجب زيادة الوعي القوامي لكي نقي الأفراد من التشوهات خاصة التي تكتسب نتيجة العادات الخاطئة والتي يسهل القضاء عليها بطرق سهلة وفي متناول الأخصائيون دون التعرض إلى الجراحة ويمكن رفع الوعي القوامي عن طريق وسائل الإعلام أو عن طريق الندوات واللقاءات ويقوم بها المتخصصون في هذا المجال ويكون لديهم الخبرة العلمية والفنية، كما أننا لا نغفل دور المعلم في جميع مراحل التعليم فله تأثير كبير على التلاميذ والطلاب ومن واجبهم اكتشاف أي تشوه أو انحرافات غير طبيعية بالجسم في وقت مبكر وخاصة معلمون التربية الرياضية وواجبهم الأساسي في هذا المجال وذلك بشرح أصول الوقفة المعتدلة والجلسة السليمة وممارسة الأنشطة الحركية التي تعمل على اكتساب العادات الحركية السليمة لتحافظ وتحسن من ميكانيكية القوام.

مبادئ المحافظة على القوام:

المواظبة على أداء التمرينات يومياً وزيادة عدد مرات التمرين يوم بعد يوم مع مراعاة ارتداء الملابس المناسبة والتي تساعد على حرية الحركة، كما يراعى استخدام ملعب ذو أرض صلبة، وبعد انتهاء التدريب لابد من أخذ حمام ساخن مع التدليك الجيد لتذويب التعب العضلي الذي يصيب العضلات. وعلى الفرد أن يراعي وزنه ويعيش محيطات جسمه في الأماكن الممتلئة وذلك كل أسبوع حتى يمكن ملاحظة نقص الوزن وفي نفس الوقت مرونة العضلات مع قوتها وعدم ترهلها وانقباضها في أماكنها السليمة وخاصة عضلات البطن والجدول الآتي يساعد على التسجيل.

الفصل الخامس

المـــــعـــــســـــكــــــرات

- التخطيط للمعسكر.
- أشكال مختلفة للمعسكرات وطرق إدارتها.

الفصل الخامس

المعسكرات

مقدمة:

إن من أهم الأنشطة الترويحية التي تناسب طبيعة الأطفال واحتياجاتهم، وتوفر لهم فرص التعلم والنمو الشامل لكافة جوانب النمو هي المعسكرات.

فهي أداة هامة من أدوات التنشئة الاجتماعية، وتعد مجالاً حيوياً يتيح للأطفال فرص النمو المتكامل وتدرب الأطفال على استثمار وقت الفراغ استثماراً منتجاً.

ولأهمية هذا الموضوع فإننا نجد أن العالم يشهد حالياً ثورة تكنولوجية وتطوراً هائلاً في مختلف المجالات الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية، نتج عنها ظهور عدد من المتغيرات من أهمها: اختصار الوقت والجهد وظهور وسائل ترفيهية جديدة مثل التليفزيون والسينما، وتخفيض عدد ساعات العمل الأسبوعية، وزيادة أيام الأجازات، وتضييق فرص استثمار الأفراد لوقت فراغهم، وكذلك البطالة التي تجتاح بعض دول العالم.. هذا بجانب ظهور مشكلات أخرى مثل تلوث البيئة والمشكلات السلوكية والاجتماعية.

ومن هنا ظهرت احتياجات جديدة للفرد لمواجهة هذه المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية الجديدة مثل:

١- الحاجة إلى اللياقة البدنية والذهنية.
٢- الحاجة إلى الابتكار والإبداع.
٣- الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء.
٤- الحاجة إلى الشعور بالسعادة الوجدانية والروحية.

وبهذا تظهر حاجة الفرد إلى الترويح، وأهميته في التأثير على العملية التربوية حيث أنه يغلب عليه النشاط العضلي، أو الممارسات الحركية والتي تعتبر من أهم النواحي لتنمية الشخصية واكتساب أساليب الحياة الصحية.

ويمكن القول أن الترويح هو النشاط والخبرة والحالة الانفعالية التي تطرأ على الفرد عند اختياره لممارستها في أوقات الفراغ والتي تؤدي إلى تنمية قدرات الفرد وإمكاناته الجسمية والخلقية والمعرفية والاجتماعية وتنمية شخصيته واكتساب قيم جديدة وزيادة قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

ومن هنا يتبين لنا أهمية الترويح للأطفال من حيث تنظيم أوقات فراغهم وتنظيم لعبهم في الأنشطة التربوية المختلفة لاكتساب خبرات ومعارف ومهارات جديدة تؤثر في نموهم الاجتماعي والحركي والمعرفي والصحي والانفعالي من خلال الأنشطة الترويحية.

وتعتبر المعسكرات من أهم الأنشطة الترويحية باعتبارها وسيلة من أهم الوسائل التربوية الحديثة لتطبيق فلسفة التربية، كما أنها تغرس أنماطاً معينة من السلوك وتكسب الطفل مهارات وخبرات مباشرة وغير مباشرة بما يتوفر فيها من فرص طبيعية للترويح والاندماج مع الأفراد والجماعات، كما تتيح للطفل الفرص المختلفة والمتعددة لإظهار قدراته وإمكانياته الذاتية التي قد لا تظهر في جو المدرسة أو الأسرة.

لهذا وجهت الهيئات المعنية بالطفولة والشباب مزيداً من عنايتها في السنوات الأخيرة إلى حركة المعسكرات لما لها من نتائج وآثار طيبة، ولما تبينته من أن المعسكرات وسيلة في تقويم الشخصية ومعاونة الشباب على التكيف وفقاً للظروف والبيئة والتدريب على الجهود الذاتية والتعاون في جو حر مشبع بالمحبة والعطف يسوده روح الخدمة والولاء للجماعة.

ولم يقتصر هذا النشاط على الهيئات الأهلية بل أصبح أحد الاتجاهات الأساسية التي تعتمد على الهيئات الحكومية في تخطيطها القومي العام،

فوزارات التربية تعني بتنظيم معسكرات للطفولة وطلاب المعاهد ووزارات الشئون الاجتماعية تعد المعسكرات لكثير من الطوائف التي ترعاها وتعنى بها كالعمال مثلاً، وتقوم الوزارات بإنشاء المعسكرات وإدارتها بما يخدم كثيراً من المواطنين، وبخاصة توجيه موظفيها نحو تنظيم أوقات فراغهم في عطلاتهم وإقامة مخيمات لهم تحت إشراف لجان للنشاط الرياضي والاجتماعي يختار أعضاؤها من موظفي الوزارة أو المصلحة ذوي الدراية أو الخبرة والرغبة في هذه الخدمات.

كذلك قامت النقابات المختلفة للهيئات الحكومية والأهلية، ومنها من تضم طوائف معينة من الموظفين، ومنها من تضم طوائف خاصة من العمال بتنظيم معسكرات لأعضائها يستثمرون فيها فراغهم استثماراً ترويحياً منتجاً.

وتختلف أنواع المعسكرات في هذا الميدان باختلاف أغراض الهيئة وأهدافها، فبعض هذه المعسكرات يقام خلال موسم الصيف فقط وتختار له أماكن ساحلية مناسبة، وبعضها مفتوح طوال العام. كما تعني بعض الهيئات بتخصيص معسكراتها لأفراد معينين في حدود سن معينة أو لجنس معين، فمنها من يخصص معسكرات للأطفال وأخرى للشبان أو للرجال أو للبنات أو للشابات أو للنساء، كما أن بعض الهيئات الأخرى تقيم معسكرات للعائلات.

وفي حين أن بعض الهيئات تستخدم سنوياً معسكرات متنقلة وفق رغبات الأعضاء فإن البعض الآخر يفضل إنشاء معسكرات دائمة مقامة في أمكنة معينة على أراضي تمتلكها.

والواقع أن هذا الاتجاه الحديث في بث الرغبة في الإقامة بالمعسكرات يعتبر اتجاهاً قومياً من شأنه النهوض بالمجتمع، ذلك لأن المعسكرات تجمع بين التعليم والترويح وبين التثقيف العقلي والتربية الصحيحة كما تجمع بين الجد والمرح.

والمعسكر المنظم المقام على أسس علمية سليمة يوجه أعضاءه للأخذ بعادات صحية طيبة كما يتيح لهم فرصة الاستجمام والتدريب علـى وجـوه مختلفة من ألوان النشاط الترويحي التي توجه حياتهم العامة وخاصـة فـي أوقات فراغهم توجيها يوفر لهم المتعة والفائدة فضلا عما يهيئه النشاط الذي يزاوله العضو في المعسكر من استقرار عاطفي، فالطفل أو المراهق الـذي يظهر في حياته انحرافات سلوكية يستطيع الإفادة من هـذا المعـسكر فـي تصحيح هذه الأوضاع التي يشكوها أو يلحظها المحيطون به، إذ أنـه حـين ينفصل مؤقتاً عن المؤثرات المحيطة به في بيته ويعـيش بـين شخـصيات أخرى وفي ظروف جديدة يستطيع أن يستفيد من وسائل التربية الاسـتقلالية ومظاهر الاعتماد على النفس في تصريف شئونه. ففي هذه الأحوال لا يتأثر بأنواع من الكبت المنزلي الذي كان يواجهه في أحضان البيـت، ولا يتـأثر بظروف الوظيفة والعمل وما يحيط بهما من قيود وفروض، وإنما يعيش مع غيره في بيئة ديمقراطية تتفق في المستوى الاقتصادي والثقافي مع ميولـه وقدراته.

ومن هنا تتأثر طبيعة الفرد لأنه يتمكن من العيش في جو يشعر فيه بالسعادة ويمكنه من التعبير عن نفسه تعبيراً حقيقياً طبيعيـا دون توجيـه أو ضغط أو إثارة، كما يهيئ له هذا التغيير ظروفاً تجعله موضع رعاية وتوجيه دائمين من رواد ليس لهم عمل سوى توفير كل ما من شأنه تحقيـق الحيـاة السليمة الهانئة له ولغيره، ولهذا كله كان من واجب المعسكرات التي تعنـي بشئون التدريب أو التعليم أن تتجنب الطرق التعليمية المدرسية البحتة ذلـك لأن وظيفة المعسكر كأداة تعليمية تقوم على مبادئ معينة أهمهـا المـشاركة الوجدانية والعمل الجماعي مع سد الحاجات الأساسية اللازمة للفرد.

ويتيح المعسكر أحسن الفرص لأعضائه للنمو والتعلم في مكان يتميز بالطبيعة الجميلة التي يحتاجها الناس في هذه الحياة الصناعية التي نعيـشها الآن وفيه يحس الفرد بما في الطبيعة من بهجة وجمال ويقترب مـن مائهـا

وسمائها وطيورها وحيواناتها وأشجارها وأزهارها ويجد فيه الفرصة للاكتشاف والمغامرة والمخاطرة، ويكتسب منه مهارات يدوية وقوة بدنية، وتدرب حياة الخلاء وخاصة في البيئات البدائية على الاكتفاء الذاتي والاعتماد على النفس والتعاون.

تعريف المعسكرات:

إن أبسط تعريف للمعسكرات: **(أنها تعني أن يعيش الأفراد حياة بسيطة بين أحضان الطبيعة يكتشفون ويجربون وتتكون خبراتهم من الممارسة الفعلية).**

فالمعسكرات تعتبر مشروع تربوي يقام في بيئة خلوية ليعيش فيه جماعة من الناس تحت ظروف تختلف عن حياتهم في بيئتهم الطبيعية بحيث تحقق لهم هذه الحياة:

١- نمو علاقات إنسانية بين أعضاء الجماعة.
٢- تنمية العمل الجماعي سواء في العمل أو اللعب.
٣- زيادة ثقة الإنسان بنفسه كلما رأى نتاج عمله.

فالمعسكر يعتبر خبرة ترويحية تتيح فرص التعلم والتوافق والضبط الاجتماعي من خلال الحياة في المجموعات بالخلاء. وتؤكد على أنها حياة بسيطة ممتعة ومكان يتيح للأفراد فرصة تحمل المسئولية المناسبة لمواجهة مشكلات الحياة اليومية.

وتشتمل حياة المعسكرات على أربع اتجاهات أساسية:

١- التربية الخلوية (معيشة الخلاء).
٢- تقضية أوقات فراغ سعيدة (الترويح عن النفس).
٣- تنمية الناحية التربوية (مؤسسة تربوية).
٤- العمل الجماعي من خلال الحياة داخل الجماعة (روح الجماعة).

لذلك نجد أن المعسكر يعتبر مكاناً خلوياً يمنح من خلاله بعض المفاهيم والأغراض التربوية مع توفير الفرص لتعويض النفس عن العمل

اليومي الشاق والاندماج مع جماعات جديدة غير التي يألفها الإنسان في حياته اليومية العادية مما يبعث التجديد في حياة الفرد ويؤهله للعودة سعيداً إلى الحياة العامة.

كما أن المعسكر يعتبر وسيلة جيدة لاكتساب الخبرات وتطوير المهارات في الهواء الطلق وقبول جميع أنواع التحديات.

دراسة تاريخية لتطوير نشأة المعسكرات المنظمة:

لقد ظهرت المعسكرات منذ بدأ الناس يتجمعون ويبحثون عن مأوى لحمايتهم من تقلبات الطبيعة، لذلك نرى أن المعسكرات ليست وليدة الحاضر، ولكنها قديمة قدم التاريخ منذ أن عاش الإنسان في أكواخ صنعها من أفرع الشجر إلى أن تطورت هذه الأكواخ عندما تعلم الإنسان الصيد فأصبحت تغطي بجلود الحيوانات إلى ان وصلت في شكلها إلى ما يعرف بالخيام في وقتنا الحاضر.

ولقد كان لهذه التجمعات نظم خاصة، حيث أدرك الإنسان منذ نشأته أهمية النظام والتعاون لإشباع حاجاته وحاجات غيره والقدرة على تحمل المسئولية في أداء واجباته.

ثم ما لبثت المعسكرات أن صاحبت الجنود وما تستلزمه من خروج الجنود للخلاء والبقاء فيه زمنا طويلا.

وتعتبر المعسكرات وليدة الأنظمة العسكرية التي كانت تحتم إقامة معسكرات للجنود سواء للتدريب أو الاستعداد للحرب. وتطورت المعسكرات بظهور حركة الكشافة في أوائل هذا القرن، إذ ظهرت المعسكرات الكشفية التي تقيمها الجماعات الكشفية للتدريب على برامجها.

ويمكن القول أن حركة المعسكرات المنظمة قد ترسخت بالولايات المتحدة الأمريكية وأصبح لها دور إيجابي في المجتمع منذ الحرب الأهلية بين الشمال والجنوب.

ويعتبر أرنست بالش Erenest Balch أول شخص يقدم للمجتمع معسكر خدمة خاصة بدلاً من فنادق الصيف لعمل الأولاد، وقام بكتابة أسباب بدء المعسكر وأهدافه وأطلق على معسكره اسم شوكورا Chcorua وأقيم المعسكر للأهداف التالية:

١- تنمية الشعور بالمسئولية تجاه النفس والآخرين.

٢- إدراك قيمة وأهمية العمل.

وقد مهدت هذه الأهداف الطريق لمديري المعسكرات المستقبلية لوضع أهداف إيجابية لمعسكراتهم وبعد ذلك توالت العديد من المعسكرات المفتوحة بعد معسكر بالش.

ولقد مرت المعسكرات بثلاث مراحل هي:

١- المرحلة الترفيهية:

وهي المرحلة التي كان الهدف منها تعويد الأفراد على حياة الخلاء والتمتع بممارسة النشاط الترويحي، الراحة والاستجمام واستعادة النشاط.

٢- المرحلة الثقافية:

وهي المرحلة التي يقصد بها مساعدة الأفراد في الحصول على المعلومات واكتساب الخبرات والمهارات.

٣- مرحلة التوجيه والمسئولية الاجتماعية:

وهي المرحلة التي يقصد بها تنمية الأفراد ليكونوا مواطنين صالحين على أن هذه المراحل الثلاث قد تدمج الآن في بعض المعسكرات.

أما في مصر:

فبعد مغادرة معظم القوات الإنجليزية مصر عام ١٩٧٤ استخدمت المنظمات المختلفة للشباب مواقع للمعسكرات المنظمة وكان لاستخدام هذه الإمكانات أثر على البرامج فقد اتسمت البرامج في هذه الفترة بالمركزية التي لا يمكن تجنبها، ومنذ بداية هذه المعسكرات وأغلب العاملين بها من رواد

التربية الرياضية أو الضباط القدامى في الجيش مما أعطى للبرامج المقدمة لوناً خاصاً.

وفي عام ١٩٥٢ انتهى عهد الملكية في مصر وبدأ عهد جديد لجمهورية ديمقراطية اشتراكية ومنذ الثورة كان اهتمامها كبيراً جداً بالشباب وكان الاعتقاد الأساسي أنه من أجل بناء مجتمع سليم يجب على الدولة أن تنشئ الشباب تنشئة سليمة، ومن أجل تطبيق رعاية للشباب أنشئ مجلس أعلى لرعاية الشباب عام ١٩٥٤ وكان هدفه الأول هو خلق المواطن السليم جسمياً وعقلياً وخلقياً وخلق المواطن الذي يعرف حقوقه وواجباته ذلك المواطن المسئول الذي يتعاون مع المجتمع وعلى استعداد تام للتضحية في بناء مجتمع اشتراكي ديمقراطي.

وكان هناك عدة لجان تابعة للمجلس الأعلى لرعاية الشباب ومن ضمنها لجنة المعسكرات والرحلات، وقد عقد أول مؤتمر للمعسكرات في مصر في أبريل سنة ١٩٦١ واشتركت فيه أربع وخمسون هيئة تهتم بالشباب في مجال المعسكرات المنظمة وفي عام ١٩٦٢ تأسست أول وزارة من نوعها للشباب غرضها هو رعاية الشباب وأن تفتح لهم آفاقاً جديدة وتوسع مجالات النشاط في أوجه الحياة المتعددة وتعمل الوزارة على الإشراف على منظمات الشباب سواء كانت في القطاع الحكومي أو القطاع الأهلي.

ومما سبق نجد أن المعسكرات العسكرية ظهرت أولاً ثم المعسكرات الكشفية، ثم المعسكرات الترويحية ثم المعسكرات الشاطئية والمعسكرات الخلوية، كما ظهر معسكرات الخدمة ومعسكرات العمل ثم ظهرت المعسكرات التدريبية سواء للتدريب المهني أو التربوي أو التدريب الرياضي وكذلك المعسكرات الخاصة مثل المعسكرات الصحية لبعض المرضى أو ذوي الاحتياجات الخاصة لمنحهم فرصة الاستمتاع بالحياة الخلوية تحت إشراف خاص.

فلسفة المعسكرات:

يمكن تحديد فلسفة المعسكر بأنها مجموعة من القيم والمعتقدات المنظمة تحدد ما يفعله الفرد وما يستطيع القيام به وما يجب عمله أو القيام به في المعسكر لخدمة أفراده.

وتتمثل أهمية المعسكرات من خلال النتائج والآثار الطيبة التي تتضح خلال الممارسة الجماعية ومعايشة البرامج والعمل اليدوي داخلها، ونظراً لاتضاح دور هذه المعسكرات كوسيلة لتقويم الشخصية من خلال التكيف اليومي لطبيعة البرنامج المنظم والموقع الموجود فيه المعسكر. بالإضافة إلى أن الجماعات والهيئات التي يعيش داخلها الفرد، كما أن اختلاف الأوجه الغرضية لبناء المعسكرات وإقامتها أعطت انطباعاً خاصاً لكل نوعية معينة من المعسكرات يتناسب مع الغرض والهدف المراد تحقيقه سواء أكان هذا المعسكر تدريبياً أو ترويحياً أو تعويضياً أو تأهيلياً أو عملاً تطوعياً.

فاختلفت الهيئات المنظمة وتغيرت النظرة لدى أهمية المعسكرات. بل إن جميع الهيئات بلا استثناء أصبحت تقيم المعسكرات وتعمل على الاحتفاظ بأماكن دائمة لإقامة معسكراتها عليها تبعاً لخططها التدريبية والترويحية الموضوعة. وتقوم حالياً الوزارات والهيئات المختلفة بإعداد المعسكرات الخاصة بها – وزارة التربية والتعليم – معسكرات الطفولة – المعسكرات الطلابية – التعليم العالي والجامعات – المعسكرات الطلابية التدريبية والقيادية والرياضية – معسكرات الترفيه للموظفين في أوقات فراغهم – الجماعات – إعداد المعسكر للطوائف المختلفة التي ترعاها معسكرات ترويحية تأهيلية تدريبية – وزارة الشباب – المعسكرات التدريبية للموظفين والمدربين والإداريين والفنيين العاملين في الوزارة.

لذلك وجد قادة التعليم أن المعسكرات مجالاً خصباً لتعليم العديد من المهارات والخبرات المختلفة والمتنوعة، لذا نادوا بتطوير البرامج المدرسية

وتنفيذها في مواقع المعسكرات حتى تزود الأطفال العديد من التجارب العملية والتعليمية التي لا يستطيع أن يكتسبها الطفل في المدرسة.

لذلك تتميز المعسكرات بمميزات لا تضارعها وسيلة أو نشاط ترويحي آخر مثل:

١- يتوفر مبدأ الحرية للحضور للمعسكر، فالاشتراك ليس إجبارياً.. وبهذا يتوفر للطفل الاستعداد النفسي والذهني للتعلم وتقبل خبرات المعسكر.

٢- التحكم والسيطرة على بيئة المعسكر سواء كانت الاجتماعية أو العاطفية.

٣- يتصف مجتمع المعسكر بصغر حجمه نسبياً وبالتالي يتوفر عنصر البساطة والرعاية والاهتمام.

٤- توفر بيئة المعسكر الغنية بالفرص المتعددة ليتعلم الأعضاء من خلال الممارسة الفعلية والمحاولة والخطأ والتعلم في البيئة الطبيعية للأشياء.

٥- يتوفر بالمعسكر عنصر الريادة الذي يؤثر على معلومات وآراء واتجاهات وأنماط وسلوك الأعضاء.

ومما سبق يتضح لنا فلسفة المعسكرات لكونها وسيلة تربوية تعمل على النهوض بمستوى الفرد وبعث الثقة لدى الطفل أثناء ممارسة أعماله اليومية. كما تكمن فلسفتها في النتائج والآثار الطيبة التي ظهرت من خلال الممارسة الجماعية للعمل داخلها وتقويم الشخصية من التكيف اليومي لطبيعة البرنامج المنظم.

أهداف المعسكرات:

للمعسكرات أهداف عامة وأخرى خاصة، وتحدد الأهداف العامة لكافة أنواع المعسكرات في الآتي:

١- اكتساب مفاهيم واعتبارات علمية.

٢- دراسة التغييرات الموسمية.
٣- تنمية مهارات ترويحية ذات قيمة.
٤- اكتساب قيمة روحية.
٥- ممارسة التعايش الديمقراطي الاجتماعي.
٦- ممارسة خبرات عمل صحية.
٧- معرفة مقومات الحياة الصحية السليمة.
٨- العمل على تنمية التكامل الجسماني.

من هذه النقاط نرى أن الأهداف العامة للمعسكرات يمكن تحديدها في:

١- أن المعسكرات عموماً وسيلة من وسائل التربية.
٢- معالجة الطريقة التي يشغل بها أوقات الفراغ سواء الشباب أو الأطفال.
٣- المعسكرات أداة من أدوات التثقيف العام وخلق المهارات وتنميتها.

أما الأهداف الخاصة تزود الأفراد بالمهارات والمعارف التي يرغبون فيها سواء كانت رياضية أو اجتماعية أو ثقافية أو غيرها ويمكن أن تشمل الأهداف الخاصة على:

١- تعلم أصول التعايش الاجتماعي وتنمية العلاقات الإنسانية.
٢- مساعدة الفتيان والفتيات على معرفة الخلاء وأن يعيشوا فيه ومعه ويحافظوا عليه للآخرين.
٣- تقديم خبرات واقعية للعمل (نواحي تدريبية).
٤- إدخال المعسكرات المدرسية كجزء من المنهاج.
٥- توفير خبرات سعيدة حرة.
٦- تنمية الوعي الروحي والمعنوي.

ويمكن اعتبار الأهداف الخاصة وسائل أساسية لتحقيق الأهداف العامة للمعسكرات.

أنواع المعسكرات:

لقد تعددت أنواع المعسكرات لإشباع رغبات واحتياجات الأفراد المختلفة لخدمة قاعدة عريضة من الناس يشترك فيها الشباب والأطفال والمسنين وذوي الاحتياجات الخاصة والأفراد.

وتختلف أنواع المعسكرات باختلاف الأبعاد التي ينظر إليها من حيث أن كل بعد من الأبعاد يتطلب إعدادا خاصا وبرامجا تختلف عما تحتاج إليه غيرها حيث يشتمل كل بعد جوانب متعددة.

ويمكن تقسيم المعسكرات إلى أربعة تقسيمات تبعا لما يلي:

أولاً: نوعية المرتادين.

ثانياً: البرامج المتقدمة.

ثالثاً: الأماكن التي تقام فيها.

رابعاً: مدة الإقامة.

وسنوضح هذه التقسيمات بالتحليل والتوضيح على النحو التالي:

أولاً: نوعية المرتادين:

معسكرات الأطفال، معسكرات الفتيان، معسكرات الكشافة، معسكرات الشباب، معسكرات العمال، معسكرات المعوقين، معسكرات العائلات، معسكرات المرضى، معسكرات غير الأسوياء الجانحين، معسكرات إعداد القادة.

البرامج المقدمة:

معسكرات ترويحية، معسكرات تدريبية، معسكرات مدرسية، معسكرات لخدمة البيئة، معسكرات ثقافية، معسكرات عسكرية.

تختلف برامج المعسكرات تبعاً للغرض المطلوب تحقيقه من المعسكر إلا أنه في جميع الحالات يجب الأخذ في الاعتبار النواحي التالية:

١- يجب أن يعطي البرنامج الفرصة الكاملة لكل مشترك للاندماج في نشاط خلوي مع جماعة من الجماعات.

٢- يجب أن يشترك العضو في تقييم الأعمال التي يقــوم بهــا أفــراد الجماعة التي ينتمي إليها تحت توجيه وإشراف من قيادة المعسكر.

٣- السماح لكل عضو باختيار النشاط الذي يناسبه ويميل إليه ليساعده على النمو البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي.

٤- يجب أن يتشمى البرنامج مع موقع المعسكر وحجمه وحالة الطقس والإمكانات المادية والبشرية الموجودة في المعسكر.

الاتجاهات المختلفة لتخطيط البرامج:

تتلخص الاتجاهات في العناصر التالية:

أولاً: الحياة الجماعية:

يعني اتجاه الحياة الجماعية كل ما يصل إليه الفرد من مثل ومبــادئ من خلال معيشته داخل الجماعة وتحليله بالنواحي التربوية التي تنشأ نتيجــة لاندماجه في حياة الجماعة ويرتقب من الحيــاة الجماعيــة الوصــول إلــى الأغراض التالية:

- التكيف الاجتماعي.
- الاستمتاع واللهو.
- تكوين علاقات مع الكبار.
- تنمية الاتجاهات والمهارات المرغوبة.
- الاعتماد على النفس.
- الحياة الصحية.
- التمتع بالحياة الترويحية.

كما أن هناك كثيراً من الخبرات التي تكتسب نتيجة للحياة الجماعية وتجمل في الآتي:

- خبرات التخطيط الجماعي.
- خبرات لتنمية عادات السلامة والأمن.
- خبرات لتنمية العادات الصحية السليمة.

* أعمال لتقديم العزم والإرادة.

ثانياً: الاتجاهات المنهجية المختلفة:

وهناك الكثير من المناهج التي يمكن وضعها في البرامج بما يتلاءم مع المعسكر وفترة دوامة والغرض المقام من أجله وتتمثل في:

* علوم مختلفة (من خلال أعمال المعسكر اليومية).
* فنون اللغة (مجلات أو نشرات ثقافية).
* الدراسة الطبيعية.
* الموسيقى.
* السمر والتمثيل.

ثالثاً: الأماكن التي تقام فيها:

وهذه الأماكن تبعا للغرض المقام من أجل المعسكر مثل:

١- معسكرات ترويحية وتنقسم إلى:

(أ) معسكرات شاطئية: وتقام على شاطئ البحر والغرض الرئيسي منها هو الترويح بحيث تتوفر فيها برامج رياضية واجتماعية وثقافية وفنية بالإضافة إلى البرامج القومية بطريقة مبسطة للأمور الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والدولية.

(ب) معسكرات عائلية: ويشترك فيها عائلة أو بعض العائلات معاً.

٢- معسكرات كشفية:

وهي التي تقيمها الجماعة الكشفية للتدريب على برامجها.

٣- معسكرات تدريبية:

والغرض منها تدريب مجموعة من الأفراد مهنياً ورياضياً كالمعسكرات التي تقام للفرق الرياضية قبل الدورات الدولية والأولمبية.

٤- معسكرات الخدمة العامة ويندرج تحتها الآتي:

(أ) معسكرات الخدمة البيئية: والغرض منها الربط بين الهيئة البيئة المحلية بها فيدرس المعسكر احتياجات بيئتهم لنواحي الخدمة العامة بحملات صحية أو برامج ثقافية وتعتبر تمهيد لمعسكرات العمل على المستوى الدولي.

(ب) معسكرات العمل: والغرض منها تنفيذ أحد مشروعات الخدمة العامة على المستوى القومي أو العالمي والنوع الأخير يضم الشباب من مختلف الدول وفلسفة هذا النوع من المعسكرات احترام العمل اليدوي والإيمان بالتعاون الدولي.

٥- معسكرات ذات أغراض خاصة:

ومنها ما يقام من أجل استمتاع المرضى بحياة خلوية طبية تحت إشراف هيئة طبية كما أن منها ما يقام لرعاية ذوي العاهات أو المشكلات الاجتماعية ولهذه المعسكرات برامج ونظم خاصة.

رابعاً: مدة الإقامة:

تقسيم المعسكرات تبعاً للفترة الزمنية على النحو التالي:

(أ) معسكر اليوم الواحد:

وهو الذي يخرج فيه الأفراد للمعيشة في الخلاء لمدة يوم واحد سواء أكان ذلك في خيام أو كبائن أو بدونها على شرط أن يتبعوا في معيشتهم في ذلك اليوم، النظام أو البرنامج اليومي المنظم تحت قيادة تربوية متفهمة لطبيعة العمل.

(ب) معسكر لليلة واحدة:

وهو المعسكر الذي يبدأ في يوم وينتهي في اليوم التالي ويكون المبيت في المعسكر أيضاً في خيام أو كبائن.. إلخ، تحت النظام أو البرنامج اليومي المقترح.

(ج) المعسكر الطويل:

وهو الذي يستمر تبعاً للنظام السابق من يومين إلى شـــهر أو أكثـــر حسب الإمكانات الموجودة والأهداف التي يقام من أجلها المعسكر.

موقع المعسكر:

يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند اختيار موقع المعـــسكر أن يكـــون مناسبا مع مدة المعسكر والغرض المراد الوصول إليه مـــن خـــلال إقامـــة المشترك فيه، مع مراعاة:

- مدى ما يحيط بالمعسكر من حياة طبيعية ونواح جمالية.
- البعد عن الأماكن المزدحمة بالسكان.
- سلامة الموقع ودرجة الأمان سواء أكان ذلك من ناحيـــة تعرضـــه للظواهر الطبيعية أو قربة من مركز إسعاف ومركز شرطه ..إلخ.
- جفاف الجو وسهولة الصرف.

الأدوات والمهام:

تختلف الأدوات والمهام التي يجب أن تحملها الجماعة في المعـــسكر تبعا للفترة والغرض المطلوب تحقيقه من المعسكر. وعلى كل الأحوال فـــإن الأدوات والمهمات تتلخص في الآتي:

- عدد من الفئوس.
- عدد من الجواريف.
- عدد من البلطات.
- أدوات الطهي (متناسبة مع تعداد المعسكر).
- عدد من الخيام.
- مراتب – بطاطين.
- عدد من الجرادل.
- شنطة إسعاف أولية.

كما أن هناك بعض المعدات الخاصة الأخرى يمكن إضافتها مثل القوانيس والمراتب المطاط، وفناطيس المياة ومواقد الغاز ومعدات الأكل والأدوات الرياضية من كرات إلى شباك وقوائم خشبية ...إلخ.

قيادة وإدارة المعسكرات:

القيادة:

يتوقف نجاح المعسكر إلى حد كبير على القيادة العاملة به إذ أنهم القوة الفعالة في تنظيم النشاط وتنفيذه على أسس فنيه وتربوية وعلى قدر التوفيق في اختيارهم تكون درجة النجاح. لذا يجب دائما إعطاء موضوع اختيار القادة للمعسكرات ما يستحق من اهتمام ودقة ولا يتوقف على المعرفة والمهارة وحدها، وبالرغم من أهميتها بل يجب أن تشمل شروط اختيارهم الصفات الشخصية التي يتميزون بها والتي يجب أن تحتل موقع الصدارة في هذا المقام.

ويختص مدير المعسكر بالآتي:

١- تنظيم الاتصالات الخارجية باسم المعسكر.
٢- ملاحظة وتوجيه هيئة الإشراف في عملها اليومي.
٣- الإشراف العام على النواحي الصحية والتغذية.
٤- الإشراف المالي على نقود السلفة مع التوقيع على المستندات قبل صرفها.
٥- يشكل مع مدير البرامج والأخصائيين ومندوبي الوحدات والمساعدين مجلس إدارة المعسكر.
٦- يشترك مع مدير البرامج في إعداد البرامج بعد موافقة مجلس الإدارة ويتولى الإشراف على تنفيذها.
٧- كتابة تقرير عام إلى الهيئة أو المؤسسة.

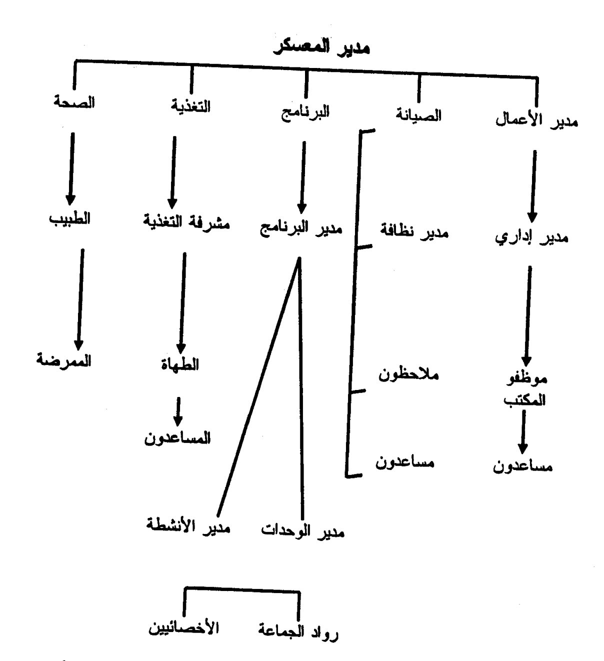
هيئة المعسكر:

والمقصود بهيئة المعسكر.. الهيئة التي تعمل على تنفيذ البرامج داخله واستمرار العمل فيه للوصول إلى تحقيق الأغراض والأهداف الموضوعة.

وتقوم بعملية الإشراف والتوجيه. ويختلف حجم هيئة المعسكر تبعاً للإمكانات المادية والغرض المطلوب تنفيذه. وحجم المستفيدين داخله، وهي تتكون عادة من:

١- مدير المعسكر.
٢- مدير البرنامج.
٣- أخصائيين (للتربية الرياضية، تربية فنية، موسيقى سمر).
٤- المشرفون على الوحدات "ويختلف عددهم حسب أعضاء المعسكر".
٥- مساعدون ويستحسن أن يكونوا من خلال المعسكرين (أو المستفيدين المقيمين في المعسكر).
٦- سكرتير للمعسكر – أمين الصندوق.
٧- طبيب، حكيمة، أو ممرض.
٨- معاون تغذية.
٩- طباخ.
١٠- عمال.

إن المعسكر المنظم ما هو إلا مجتمع صغير يحوي أفراد يعيشون معاً وينمون من خلال ذلك الإحساس بالجماعة وتنمو الاتجاهات وتتكون العادات.. ويمكن عمل تنظيم لهيئة إدارة معسكر على النحو التالي:



كما أنه يكون في الإمكان عقد اجتماعات لهيئة المعسكر في أثناء فترة إقامته لمناقشة المشاكل التي تعترض طريق المشرفين وإيجاد الحلول المناسبة ويستحسن أن يجتمع مجلس إدارة المعسكر بعد انتهائه لتقييم العمل داخل المعسكر حتىيمكن إصدار التوصيات المناسبة لمراعاتها وإجراء التعديلات المختلفة لتطبيقها في المعسكرات القادمة.

التقييم في المعسكرات:

العوامل المؤثرة على تقييم المعسكرات:

١- يتأثر التقييم بنوعية المعسكرات وطبيعتها.

٢- يتأثر التقييم في المعسكرات باتجاهات العامة واتجاهات المجتمع نحو المعسكرات كخبرة وأحد أنشطة الخلاء وهناك اتجاهات تتمثل في:

(أ) الاتجاه الذي يؤيده قائد خبرة المعسكرات ويتقبلها دون استفسار. إن شعبية المعسكرات كخبرة ونشاط ترويحي مأخوذ في الاعتبار كمقياس لنجاح دور الموضوعية في ذلك.

(ب) الاتجاه القائل بأن المدة التي يقضيها العضو في المعسكر تمثل فقط التقييم الخاص بالمعسكرات، ولكن من يتفق مع هذا الاتجاه لا يفرق بين إمكانيات يمكن تحقيقها أو تحققت فعلاً أي أن خبرة المعسكرات تهيئ الفرص لإمكانيات محددة أن تتحقق.

محور عملية التقييم في المعسكرات:

إن التغييرات التي تحدث للعضو المشترك في المعسكرات من نمو للمعلومات أو المهارات أو الأنماط السلوكية التي يتأثر بها من خلال خبرة المعسكر هو محور عملية التقييم لخبرة المعسكرات فإن كان كل ما في المعسكر يختبر على ضوء تحديد وتكشف ماذا حدث بالنسبة للأعضاء المشتركين، ويعني ذلك التركيز في الاهتمام في عملية التقييم على رغبات المشتركين ومعدلاتهم ومدى تفهمهم، واتجاهات وأنماط سلوكهم والتعود على عادات سليمة وهناك أربعة مجالات هامة يجب أن توضع في الاعتبار عند التقييم لخبرة المعسكرات من جهة أنواع الأعضاء المشتركين.

أولاً: التعود على عادات سليمة للجسم والعقل والعاطفة.

ثانياً: نمو الشخصية والتكيف الاجتماعي.

ثالثاً: الاستخدام الجيد والمبتكر لوقت الفراغ.

رابعاً: نمو القيم الروحية والوجدانية.

ومهما تعددت مظاهر الحياة في المعسكرات من حيث تنظيمها وإدارتها فيجب أن تضع العضو المشترك في الاعتبار الأول وأن تقيم كل

هذه المظاهر من خلال مدى ما يستفيده العضو المشترك في المجالات السابقة.

أما جوانب التقييم يجب أن تفحص وتختبر ما يأتي:

١- الأغراض التي أقيم من أجلها المعسكر.
٢- مصادر طرق البرنامج.
٣- اختبار وتدريب الرواد والأفراد العاملين بالمعسكر.
٤- توجيه وإرشاد الأنماط السلوكية للأعضاء المشتركين.
٥- مراعاة الأمن والسلامة في المعسكر.
٦- تنظيم هيئة الإشراف وتقييم العلاقات بينهم.
٧- مظاهر إدارة المعسكر في المجالات المختلفة الميزانية والإمكانية والعلاقة العامة وغيرها.

(ج) هناك اتجاه من أهم مميزات خبرات المعسكرات هي أن الفائدة الروحية والوجدانية التي يصعب قياسها قياسات موضوعية أي أن الفوائد والمميزات التي يكتسبها العضو المشترك معظمها غير ملموس.

المتابعة والتقويم:

لما كان واقع النشاط بالمعسكرات سريعة الأداء، وضماناً لتحقيق المعسكرات لأهدافها فإنه يجب أن يصاحب عملية التنفيذ وعملية المتابعة اليومية للتحقق من العمل يسير في الاتجاه الصحيح دون مشكلات أو صعوبات أو انحرافات وتتم عملية المتابعة من خلال عدة أساليب:

١- الملاحظة من القيادات بالمعسكرات وعلى الأخص مدير المعسكر وموجه البرنامج لسير العمل والتصرفات المختلفة التي تتم.
٢- التقارير اليومية التي يرفعها المشرفون كل في مجال تخصصه.

٣- الاجتماعات التنظيمية التوجيهية التي تعقد يومياً برئاسة مدير المعسكر للوقوف على سير النشاط أو الملاحظات التي تصادفه والتوجيهات التي تتم بشأنها للتغلب عليها.

٤- الإطلاع على السجلات وإبداء الملاحظات.

كما أن عملية التقييم تتم أولاً بأول مع انتهاء كل فوج لقياس مدى ما تحقق من نجاح الأهداف الموضوعة للمعسكر والصعوبات التي طرأت، ذلك للاستفادة من هذه النتائج في التخطيط لمعسكرات مقبلة.

مراجع الكتاب

- أولاً: المراجع العربية.
- ثانياً: المراجع الأجنبية.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١- أسامة رياض وإمام حسن النجمي: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، ط١، ١٩٩٩.

٢- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.

٣- تشارلز أ. بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، كمال صالح عبده، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤.

٤- جاب ميركين، مارشال هوفمان: دليلك إلى الطب الرياضي، ترجمة محمد قدري بكري وثريا نافع، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩.

٥- حسن سيد معوض: طرق التدريس في التربية الرياضية، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، ١٩٦٣.

٦- حنفي محمود مختار وليلى زهران: كيف تحافظين على رشاقتك أثناء الحمل وبعد الولادة. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.

٧- حنفي محمود مختار وليلى زهران: لياقتك البدنية بعد الأربعين، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.

٨- حنفي محمود ومختار وليلى زهران: التمرينات الرياضية لعلاج آلام الظهر والرقبة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.

٩- خيري الدين عويس: اللعب وطفل ماقبل المدرسة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.

١٠- عبدالفتاح لطفي وآخرون: نظريات التربية الرياضية وطرق التدريس، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ١٩٧٨.

١١- كمال الدين درويش ومحمد الحماحمي: الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، ط٢، كلية التربية الرياضية، القاهرة، ١٩٩٥.

١٢- كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٣- ليلى عبدالعزيز زهران: التمرينات الفنية والإيقاعية: الأسس العلمية والعملية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.

١٤- المؤتمر العالمي حول التربية للجميع: الإعلان العالمي حول التربية للجميع، جومتيين، تايلاند، ١٩٩٠.

١٥- محمد الحماحمي، عايدة عبدالعزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.

١٦- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٨.

١٧- محمد صبحي حسانين (١٩٩٦): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الثاني، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٨- محمد صبحي حسانين (١٩٩٦): أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، الطبعة الثانية الجزء الأول، الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧.

٢٠- محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب (١٩٩٥): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢١- محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب: القوام السليم للجميـــع، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.

٢٢- محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣- مفتي إبراهيم حماد: التربية الحركية وتطبيقاتهـــا لريـــاض الأطفـــال والابتدائية، مؤسسة المختار، القاهرة، ١٩٩٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

24- Anthony A. Annorins Charles, Hellenw. Hozelton. Curriculum And Design In Physical Education, The C. V. Mosby Company St. Louis, Toronto, London, 1980.

25- Barrow, H. M., And Mcgee, R. A. Practical Approach To Measurement In Physical Education, Lea & Febiger, Philadelphia, 1994.

26- Baumgartner, T. A., And Jackson A. S.: Measurement For Evaluation In Physical Education. (2nd Ed.) W. M. C., Brown Pubishers, Dubuque Lowa, 1982.

27- Bergman, J.: Understanding Educational Measurement And Evaluation. Houghton Miffion, Co. Boston, 1981.

28- Budcer, Charles A. & Thaxton, Nolan A., Physical Education For Children Movement And Experiences, Macmilan Co., Nc., N. Y., 1979.

29- Donald, R., C. Hand Book Of Physical Fitness Activites, The Macmillan Co., New York, 1995.

30- Farrell, P., And Lundegren H. M.: The Process Of Recreation Programming – Theory And Technique (2nd Ed.) John Wiley And Sons, New York, 1983.

31- Golding, L. A., And Bos, R., R., Scientific Foundations Of Physical Fitness Programs, Burgess Publishing Co., Minneapolis, 1999.

32- Heyward, V.: Designs For Fitness A. Guide To Physical Fitness Appraisal And Exercise Prescription. Burgess Publishing Co., Minneapolis, 1984.

33- Mahrens, W. A., And Lehmann, I. J.: Measurement And Evaluation In Education And Psychology: (3rd Ed.) Holt Rinehart And Winston, New York, 1984.

34- Matveyev, L., Fundamentals Of Sports Training, Moscow, Progress Publ., 1981.

35- Meinel, Kurt Bewegungslchre, Berlin, Volk And Wissen Verlag, 1980.

36- Methrens, W. A. And Lehmann, I. J.: Measurement And Evaluation In Education And Psychology, (3rd Ed.) Holt Rinehart And Winston, New York, 1984.

37- Oberteuffer, D. Physical Education: A Text Book Of Principles For Professional Students, Revised Edition, New York Harper And Bro. Publishers, 1986.

38- Rink, J. E.: Teaching Physical Education For Learning, Times Morror/ Mosby St. Louis, 1985.